HARA〈はら〉人間の重心

Die Erdmitte des Menschen

Karlfried Graf Dürckheim

カールフリート・デュルクハイム 著

下程勇吉 監修

落合亮一 訳
奥野保明
石村　喬



HARA

DIE ERDMITTE DES MENSCHEN

by

KARLFRIED GRAF DÜRCKHEIM



夢違観音（法隆寺）



シナゴーガ（バンベルク大聖堂）

序

私たちは、明治以降の近代化の中で、西洋から多くのことを学び、今日の繁栄を築くに至りました。殊に、物質的な面における成果は、現に西洋を凌駕している分野もあるくらいで、目を見張るものがあります。精神的な面におきましても、感情、理性、悟性、精神というようなことばを介して、欧米の諸科学の合理性からわが国の学問や文化が強い影響を受けたことは、論をまちません。

ところで、古くから東洋的文化基盤のうえに発展してまいりました日本にとりましては、近代化の過程において西洋文化の滔々たる流入は一つの大革命で、その時勢の中で日本古来の尊重すべき精神や文化のうちには、忘れ去られたものもあったかも知れません。しかし、時が流れ、時代に落ち着きが戻り、人々の国際的交流が親密になり、人々の考えが成熟してまいりますと、尊重されていたものと忘れられていたものとが再び問い直されるようになりました。

そうした意味で、今回ここに刊行することとなりました『肚―人間の重心』は、東洋と西洋とを精神的に結ぶ画期的な著書の一つだと思います。著者デュルクハイム氏は、古来日本人の生活意識の中

にある『肚』に着目して、西洋人にこれを紹介し、西洋人がこの東洋の知恵を学ぶことによって、頭で考えるだけの習慣から脱皮し、現代人特有の精神的諸問題から脱却し、自然体となって生活することを薦めています。さらに本書は単なる理論書としてではなく、修行実践を中心として書かれていま す。私たち日本人にとっても、ドイツ哲学の流れを汲む著者が、『肚』とその体得の仕方について語るのを聞くのは、大変興味のあることですし、われわれ日本人が、改めて自国のすぐれた伝統的な文化を見直すよき契機として頂ければ幸いです。

平成二年三月八日

財団法人モラロジー研究所所長
学校法人広池学園理事長
廣池幹堂

本書の出版に際して

下程勇吉

一　デュルクハイム著「肚(はら)―人間の重心」

新着洋書目録に飛びつくように眼を輝かせたころと異なり、人生の残務整理の筆を運ぶことに忙しいこのごろの私であるが、デュルクハイムの「肚―人間の重心」という、ことさらに日本語の「肚(はら)」を冠した著書の題目が眼を射たときは、電撃的な予感に襲われたのであった。

本書をも載せている著書目録を提示して頂いたのは、弓道の達人にして花園大学教授の桐田清秀氏であった。デュルクハイムの著書のうち、オットー・ウィルヘルム・バルト出版社発行のもので、その題名からして日本の伝統文化にかかわりをもつことを想わしめるものは、本書を筆頭として、「日本と静寂の文化」「禅と吾等」等があり、そのほかマルチン・ルッツ社出版の「内的な道における身体」もあるところからして、戦時中日本滞在十年間に、西洋の哲学・宗教の蘊蓄も深いデュルクハイムが、日本文化に対する理解と造詣をどこまで推し進めたかは、ある程度まで想察せられるのであるが、本書は彼の日本の精神的伝統の理解の確かさと深さを遺憾なく物語るのみならず、彼の人間性の幅と厚みをも併せ示して余すところなき「一冊の本」として推される、彼の「主著」である。

二　3H'sの全人教育より4H'sの全人教育へ

周知のごとく、西洋最大の教育者をもって目されるペスタロッチーは、頭 head と手 hand とを「思想の全体系の要石（かなめ）」の坐としての胸 heart で統一する、全人教育を提唱するのみならず、「人間の心が多くの試練によって陶冶されて、不撓不屈にして、堅忍且つ賢明であるときにのみ、人間は幸福と平静と喜悦とを贏（か）ち得るのであるから、この世に多くの悲惨と困苦とがなくてはならぬことは、明らかである云々」と、「リーン・ハルトとゲルトルード」において力説し、六十三歳のときには、「愛が真実のものであり、しかも十字架を恐れぬものであるならば、愛は神の力をもっている」とまで説いているのであるが、彼の教育活動が有終の美をおさめたのは、五十三歳の時のシュタンツの孤児教育の一年間のみで、ことに晩年のイフェルデン学園においては、ニーデラーとシュミットの激しい抗争に打つ手を知らず、ただ「白鳥の歌」に「生活が陶冶する」教育の理念を説くに止まり、その二年後、八十一歳の生涯を閉じたのである。

この点では、いかなる悍馬的俊才をも縦横に駕御するほどに「肚」のすわった鉄石腸の二宮尊徳や吉田松陰と異なった性格のペスタロッチーは、「すべてを人のためにし、毫も己のためにすることなき」「胸」を開く柔軟心の人ではあったが、いかなる逆境をも克服してそれをよく「王成の資」（吉田松陰）と化する金剛心をもって貫く「肚（はら）」の人ではなかったのである。

したがって、ペスタロッチーの全人教育は頭 head と手 hand とを胸 heart で生かす3H'sの教育であ

るが、われわれ日本人としては、「頭」と「手」とを生かすものは、柔軟心の「胸(ハート)」のみでなく、それとともに、金剛心また鉄石腸の「肚(はら)」であるとする4H'sの教育こそ「赤肉団上一無位の真人」を現成せしめる、全き意味の全人教育であると力説せざるを得ぬのである。実に「頭」と「手」とを生かして、人間を天地の間に立たしめるものは、「胸」と「肚」との相即統合による全人教育そのものである。

西洋的伝統において、ペスタロッチーが「頭」と「手」とを「胸」で生かす3H'sの全人教育を力説すれば、日本的伝統において、われわれは百尺竿頭一歩を進めて、「頭」と「手」とを「胸」と「肚」とで生かす4H'sの全人教育を提唱せざるを得ぬのである。実に「頭」と「手」とを活かす柔軟心の「胸(ハート)」も、一以って貫く金剛心の「肚」に支えられなくては、全人教育はついに有終の美をおさめ得ぬからである。

三　デュルクハイムの「肚」中心主義

その点で、西洋の哲学や宗教の伝統に育ちながら、第二次大戦中、日本滞在十年の間、禅堂の生活に参じ、弓道を習練し、華道・茶道を習得し、角力道にも通じ、静坐法をも身につけて、一般の日本人以上に「肚」の人間学的位置を「人間の重心」とまでつきとめ、その本質的特性を表現するにあたり、デュルクハイムは、ドイツ語の生理学的体格学的用語Bauch(胃腸)でなく、敢えて日本語の「肚」を用い、原著書の題名を「肚―人間の重心」Hara – Die Erdmitte des Menschenとしているのである。こ

のことは、デュルクハイムの言語に対するセンスも並々ならぬことを遺憾なく示すものである。実にウィルヘルム・フォン・フンボルトがつきとめたごとく、言語は民族の歴史的伝統精神を宿すものとして、それ自身独自の本質的性格を帯びているかぎり、デュルクハイムが本書の題名を敢えて日本語の言語「肚」をそのまま題名としたところに、彼の人間性と見識のみならず、日本理解の深さの並々ならぬことを思わしめるものがあるのである。

四「肚」のあり方

デュルクハイムが「肚」を如何にとらえているかを示す章句を列挙するならば、以下のごとくである。

「われわれも『肚』という言葉をドイツ語に訳さずに、そのまま使うことにするが、日本人は、この言葉によって『根源的な生命のエネルギーとその統一に心を開き、同時に自己の生活を統制し意味付け充実させるときに、それらを示すことができるようにする統合的心身状態に徹していること』を意味しているのである。『肚』に関する知見は、日本人にのみ妥当するのではなく、人間一般に対してあてはまるのである。かかる『肚』の本質と意味を究明することが、本書の目ざすところである。」

「よしや『肚』という概念が、日本製であっても、それは人間一般にかかわる意味をもっているのである。」

「日本人の心には、日常いわゆる久遠の鐘の音がいつも鳴り響いている。……この体験の前提と証

明は、まぎれもなく確固たる『肚』の中に現われる全人的体質である。」

「心身の中心を体得せず、『肚』をもたずに、完全な人間になることはできない。しかし『肚』を鍛えながら体得していくことは、人間が完成への道に至る門を開くことである。」まさに「肚」は全人教育の扉を開く鍵である。

「自分が自分である自己をマスター(体得)する」道としては、「弓道も舞踊も華道も謡も茶道も相撲も、みな同じなのである。」

「〝肚〟は、だれにも備わっているより大きな生命の力と人間とを根源的に結合するという本性をそなえている。その限り、『肚』それ自体は、人間が労せずして与えられた、生命の贈り物である。しかし自我の成長とともに、自然の根源力や秩序との結び付きは失われていくのが常であるから、『肚』をもつことが課題となる。」

「日本人は『肚から出る声』だけを信ずる。」

「肚で考えるとは、頭の先で考えるのではなく、体(からだ)全体で、本質そのものから考えることである。」

「自分が自分である自分をマスター(身につける)するのが、『肚』である。すなわち『肚』は外面的仮面でなく、本質的な体現である。」

「〝腰をおろし〟〝肚をすえる〟ことは、〝母なる大地へ自己を還元すること〟である。」

「〝肚〟は〝仮面(ペルソナ)をかむった人〟という外見から、人間を解放し、人間を天地の間に〝自分以上でも、自分以下でもない、ありのままの姿〟――いわゆる自然法爾の相――で立たせるのである。そこでは、人間本来の安定性・実行力・まともな形相・内外一如の透明性が、その人をして使命の道を行

かしめる。そこには、〝無我の心で、世界の中の神的存在を尊ぶ透明性〟の場が、同時に〝どの瞬間にも、全人格が反映する場〟として、開ける。」まさに赤肉団上一無位の自己受容人格である。

「正しい立ち方・歩き方・坐り方の果てしない修行は、どの瞬間にも全人格が反映する場である」が、ことに真個の道に至る訓練としての呼吸の鍛練は、「世界において、自己を立てることから、自己を捧げる」転身によって、その真価を発揮し、人間は「大地の中心に根を張る」天人一貫の主体となるのである。

「人間は、呼吸する者として、どの段階でも、大地の中心 Erdmitte に根を張ることによって、心広く体胖（ゆた）かとなるのである。」

「正しい重心に根をおろすときにのみ、人間は本質にかなって生活をすることができるのである。正しい重心とは、肚のことである。」

「大地の本質である人間の身体の中心に根を張ることとは、疑いもなく、改めて人間に根源と転生の神秘を常に体験させる。」

「重心をあまり上部におくか、または気持ちの乱れかにより、身体の中心に重心をおくことが全くできなくなると、人間は崩壊してしまうのである。」

「すべての鍛練の意義は、透明性にある。肚とは、透明なる身心一如の状態である。」まさにいわゆる身心脱落、脱落身心である。

真に心身一如的に「肚」がすわり「人間が神的存在の作用に対して透明 transparent となり」、「力

強く、明るく、そして暖かくしみわたる、何と言いようのない充溢」の場が開けるところに、デュルクハイムは人間の全人的実現の極致をつきとめている。「頭」と「手」と生かす「胸」と「肚」の全人教育をせせら笑う中・高校教師などの島国根性とは、白雲万里、天地懸隔する一境である。

実に身体の重心を「肚」におくときにのみ、人間は全人格的自然法爾的活動を恵まれるのである。すなわち「肚」に重心をおくとき、人間は「頭の意識」のはからいから解放せられ、全身全霊的活動の場に住するのである。

これを要するに、「肚」は透明な心身一如的全体性そのものの場の統合的中心である。「腹」Bauch は身体の下腹部を意味するにとどまるが、「肚」は「生命を母性的に統一する場所」である。その「肚」の人間学的全人教育的重大性は、コンピューター中心の宇宙時代においても、寸毫も変わらぬのである。

次には、大正十三年から昭和四年まで東北大学講師であったオイゲン・ヘリゲルの弓道論が、本書との連関において、検討せられるであろう。

五　ヘリゲルの弓道論――「それ」中心主義

このように、あくまで「肚」に全人的統合の中心をつきとめるデュルクハイムの悟得哲学に対して、「臍(へそ)の下に我が心を押し込めて、余所にやるまじ」とする立場は、「修行稽古」の段階にすぎずとし、「心を一方に置かざれば、十方にあるぞ」とも、「どっこにも置かねば、どっこもあるぞ」とも喝破し

た、沢庵の「不動智神妙録」に深く傾倒したドイツの哲学者ヘリゲル Herrigel, E. (1884〜1955)は、「不動の中」に即する弓道と「無底無相の禅」と会合点を追求し、弓道の極致を「身体の力のみならず、精神の力をもぬいた」徹底的な無心・無我の場では、「四肢の運動は、正しい呼吸が行なわれる中心から湧き出て、」「的にあてるのは、私か、それとも的が私にあたるのか」判ずべくもないままに、「それ(es, it, il)が射る」のであり、「それが当てる」のであると説いている("Zen in der Kunst des Bogenschießens," (1948) 邦訳『弓と禅』一五二・一五六頁)。このように、ヘリゲルが「それ」という、いわゆる非人称判断の主語をもって、究極的なものを示すのは、実は彼が哲学者ロッツェに負うところがあるのである。

もともとカント、ロッツェ、ウィンデルバンド、リッケルト、ラスクの哲学的伝統につながると自認するヘリゲルが、重大視したヘルマン・ロッツェによれば、非人称命題の主語としての「それ」(es, it, il)は、一切の現象が述語としてそれに属し、またはそれから出てくる共通の基体(場所)にほかならない。すなわち、それは『様々なる形態をとる実在の包括的思想』を表わすのである」(Lotze, Logik § 49)。「すなわち非人称判断の主語の表わすものは、それ自身の超限定的根源性によりて、あらゆる述語的限定を生み成す母体(母胎)として、その境位における一切を遍く包む実在全体としての『根本現象』そのものにほかならない」(拙著「現象学の方法とその哲学」、三六五頁)。それはノースロップのいわゆる「一切を包摂する原理」all-embracing principle なのである。

かくて、ヘリゲルによれば、「的(まと)にあてるのは、私か、それとも的が私にあたるのか」それの何れとも判じがたいところ、「それ(it)が射た、それが当てた」というのほかはないのである。かかる「そ

れい」の場では、「正しい呼吸が行なわれ、」「決定的に平静な気持ち」が支配することが説かれるだけであって、ヘリゲルの弓の修行においては、いわゆる「肚」には言及されていないで、超限定的無限の場の円環的限定が、弓道の極意として直証的に語られるのである。

このように、非人称代名詞の主語「それ」によって示される、無限大の宇宙的場所のいわば浩然の気とも言うべきものに昇華的に帰入するところに、ヘリゲルが弓道の極致を体得しているに対し、デュルクハイムは弓道の修練にも熱心であったが、窮極的には、純粋な人間性の窮極的生産的原点を「肚」という人間の焦点的中心につきとめている。両々相俟って一円全きを得ると言うべきであろう。

六　むすび

本書は、西欧においてはすでに北から南まで各国語に訳出せられているのみならず、さらに「肚(はら)」というわれわれに親しい題名をもっているのに、何と先物買いに敏感さを誇る日本の出版界において、今日まで、その訳出が企てられないで、たまたま光ヶ丘の新紀元を記念し祝福するかのように、今日本書の出版を見ることを得たことは、心からの悦びである。と言うのも、本書はまさしく日本人の誠実真摯な人間修行の歴史的伝統の成果の国際的学問的評価のゆるぎなき一道標として推されるからである。

すでに一九四三年十月刊行の「哲学研究」に発表の拙稿「身体性の構造」において、「古来、わが国の人々がいわゆる『肚』に魂の坐を認めた云々」と書いた私は、本書の日本訳が約半世紀にして広池

学園出版部より公刊せられるに際し、感慨なきを得ぬものがあるのである。
本書の訳出に周到なる用意をつくされた麗澤大学の落合亮一・奥野保明・石村喬の三先生、さらには本書の出版に終始一方ならぬ厚情を賜った大澤俊夫・篠原正隆・田中総司・上田道子の各氏に、心からお礼申し上げる次第である。

附記　なお禅を中心とする、デュルクハイムの日独両国における活動については、橋本文夫記念論文集『ドイツ語と人生』二二三－四頁参照。

はじめに

本書『肚』の第二版が刊行されてから、本書は驚異的に多数の読者や賛同者を得た。特に多かったのは医師ならびに臨床医であったが、聖職者や道を求める一般人も大勢いた。それは、この「肚」の教えるところが単なる理論ではなく、実存的実践を意味しているからである。

肚を鍛える人は、いやおうなく幸福を経験するだろう。幸福は人生に熟達し、これを前進させるために行なう肚の実践の道程で生じてくる。しかし当然のことであるが、肚に対する沸々たる興味は、西洋人の間に現在存在する小さな秘教サークル内だけではなく、広い範囲にわたって広がっている。つまり肚に対する関心は、修行の最初、中間ならびに最後で経験としての超越があり、それがまた自己実現の道を開拓している、という事実とも関係がある。時代は成熟してきたので、これまでは敬虔な信仰あるいは形而上学的思考の対象でしかなかったこの存在が、実は今では私たちの人間存在の現実をこえているところで、経験として感得され、内面の道の出発点、中心目的とされるのである。大切なことは、自分の根を見失っている人間を、意識をもつ生物としてその永遠の根源へ連れ戻し、そ

の定めを成就させるために、人間存在の中にある存在なるものを明らかにする準備をさせる方法である。これを始めるに当たっては、「異邦」に追いやられた人間を、その元々の中心である故郷に連れ戻すことが、これまでの決定的役割であった。肚、つまり人間の中心についての教えと実践は、このような経緯を意識させるのである。

本書は、これまで評価の不十分だった、経験の知恵の門を開く以上のことを要求しているものではない。第三版では、主な章で改訂と補足が行なわれた。しかし、著者にはよく分かっているのだが、最初の経験、最初の研究、また最初の報告が必ずといって良いほど背負いこむ、たくさんの間違いや不明瞭な点がいまだになお全体にわたって存在している。事実の報告の際や要約した文の中で時々現われる繰り返しは、この書物が文学作品ではなく、ある種の基礎体験や基礎認識を、何回も目のあたりにさせて印象づけようとする、修行指導書として読まれることを望んでいるためと、理解していただきたいと思っている。

肚をめぐる討論を動かした二つの問題を要約して取り上げておこう。

一、肚は東洋的なものとしか関係がないというが、どの程度までか。

二、肚の実践は「下へ」の、つまり大地への運動に重きをおいているが、余りにも一面的ではないか。

西洋の精神と東洋の知恵の関係についての討論の中で、次第にはっきりとしてきたことは、「東洋的

なもの」と「西洋的なもの」との間にある緊張は、基本的に理解してみると、人間の心の問題であるということであった。その問題の認識と解決は、女性と男性の関係と同様、一人ひとりに課されている。人間一般の意味でのいろいろな基本原理と、それらが別々の方法で、つまり種族とか地理的条件とか精神的伝統とか発展段階とかで保存している具体的事柄との間には、区別がなければならない。ヨガは、たとえば「存在への拘束」を意味している。これは人間全般にわたる一原理である。この原理の実現を目的とする具体的な修行は、必然的にそれぞれ人間各人の本性に従って、それが大切なところであるのだが、さまざまな結果にならなければならない。人間が存在するものであることを示す修行の実践原理は、これまで当然のことながら西洋の伝統の中では、十分には受け入れられていない。現在そういうこととなれば、それは東洋的なものの受容を意味せず、これまで不備であった一般的に人間的なものの許容を意味する。ところで今、ヨガ修行の内容、性格および順序について言えば、この修行は、これが特に東洋的な人間の存在条件と関係しているかぎりでは、確かにしばしば拒絶ないしは修正をもたらすような検証を必要としている。同じことが禅の実践にも、また肚の実践にも言える。

今日では、禅の修行の根底に、その正当性はもはや議論の余地のない、人間形成の一原理が存在していることを疑うことはできない。つまり、ある種の体験、洞察および修行にもとづいて自分を存在から引き離している、静的な自己意識の支配から解放され、現実界の比較的深い次元に自分の心を開き、それに向かって透明になることは、人間に与えられた課題である、ということである。特別な仏教教義とこの原理の実践は西洋人にとっては根本的な興味ではなく、単に歴史的な興味でしかありえ

ない。

東洋の禅の特別な修行がどの程度まで受け入れられるかは、時と場合で決まる。たとえば、公案の修行は東洋の尊師と結び付いているようであるから、受け入れられるかどうかは疑問である。古いヨーロッパの伝統とも結び付けることのできる坐禅はまた別である。*

* H. M. Enomiya, "Zen-Buddhismus"（『禅仏教』）, Verlag Bachem, Köln, 1966. および H. Dumoulin, "Östliche Meditation und Christliche Mystik"（『東洋の瞑想とキリスト教の神秘思想』）, Verlag Alber, Freiburg/München, 1966. 参照

生活の基本原理が発見されるときはいつも、その描写はまず第一に地方特有の条件の衣を纏って現われる。そしてその衣の下で発見と発展とが行なわれる。特に歴史的ないしは「学問的に」興味をもつ人とか、その人自身こうした特別の伝統の中にいる人とかが、事柄の核心を殻の中から取り出したり、取り出そうと思うことは難しい。しかしながら、この核心を殻から取り出して、人間一般の意味のうちに実らせることが非常に大切なのである。

五〇年代の初め、著者が極東から帰って間もなく、この書物を書いたときには、著者は「上に向かって」張りつめられたヨーロッパ人の考え方を強く感じていた。そうして肚について書く際に、極めて一面的だったが言葉として浮かんだのは、人間を「こちこちの知識志向」から解放して、肚を意識させようと思ったのであった。間違った生活形式を止めさせるこの心の動きの意味は、しかし、人間を暗い大地の根底部から光に向けて引き上げて、新しい生存形式の成立を可能にするのとは別の動きである。初版および第二版でこの方向を示していた観察は不十分であった。この新版では、肚の実践

をより詳しく記し、足りなかったところを補った。

第四版の序

現在および未来に関連して、瞑想の実習を志す人が、次第に多くなりつつある。その際、瞑想は、この世で私たちが背負っている義務の数々からそっぽを向くことではなくて、正しく理解すれば、人間をしてこの世の定めを全うすることができるようにしている、あの中心に人間を集めることである、という洞察が次第に定着している。これと分かちがたいのは、生命の「大地の力」に根ざさずして、健康な精神力は存在しないという認識や、時宜を得て超越に向かって透明となる体質は、人間が大地の中心に投錨することを前提としているという認識である。肚のない瞑想修行は、中身のない精神性に堕しやすく、こういう精神はすぐに天地を欺くのである。

身体の良心に三つある。第一は健康につながり、第二は美につながっている。それから第三は透明につながっている。すなわちこれは、私たちの本質の中にある存在に対して「浸透していける」ということである。「浸透していく形―形成された浸透性」、これが私たちに、私たちの本質の中にある存

在を認知させ、それをこの世において見えるようにしてくれるのである。これが、肚の意味である。
(落合亮一訳)

肚——人間の重心／目　次

装幀／コラージュ
題字／大護　皓夫

序　章

西洋の生活形式はその豊かさの限界にきている。合理主義の知恵も終わりにきている。人間は、本質発見と意味づけの新しい道を開拓しないかぎり、内面的にも外面的にも、どうしようもない状態に投げ込まれている。宗教の描くイメージや、それの抱いている神観念が、人間存在の根本へ根づいてこないので、宗教の救済力は退化しているのである。それは、宗教が合理化によって知性の批判に自分を持ちこたえられないし、究極的安心立命への渇きを癒すこともできないからである。そのうえ、自我の思い上がりのため、意識の在り方や生活形式が存在の根と結び付くことができず、歪められるものだから、それがもとで、ほんとうに信ずることができなくなっているとも言えるのである。

信ずるという気持ちは、人間存在と本質的に結ばれているから、もともとだれの心の中にも存在しているものである。宗教はみな、基本的には人間は神によって造られているという秩序観によっている。キリスト信仰も同じである。しかし人間が一度宗教から疎外され、人間が自分みずから神によって生かされていることを体験したとき初めて、新たに彼にとって信仰への門が開かれるのである。なぜならば人間の中に隠されている宝は、あれやこれやの特定の解釈・教義の中にあるのではなく、特別な信条以前のものだからである。偽りの信仰しかもたず、結局は合理的な神観念をもてずに終わっ

た、キリスト者にとってもまた、真の信仰への道は、神により生かされているという存在観で感覚を新生させ、それにより存在体験を真剣に受け止め、保持して、日常生活においてそれをもち続けることができる、内面的な心身状態を育成していくしかないのである。新しい存在体験やそれにふさわしい心身状態の獲得の方法を求めるところに、現代の課題がある。

今日、西洋人の間では、本質へ至らんとする心の希求は、変身が存在の根本との一体感から生まれるように、「精神の最前線」に立ち、その極限に達している人たちの全般にわたって醸（かも）し出されている。

活力ある信仰ができるようになるには、あらゆる時代の信仰と同様、体験と洞察と修行の三本柱のうえに立たねばならない。こうして私たちは、知恵の限界に達した人たちに、最も本質的な体験の内容を説き明かし、人生の基本的真実と人生の法則への門を開き、しかもとりわけ人間にふさわしい心身状態を維持しながら、修行への道を示すという課題に直面している。そうしなくては、信仰も成熟も前進はないのである。この課題に向かっていく道は、肚の発見をこえて続いている。「肚」という言葉、私たちもドイツ語に訳さずにこの名前をそのまま使うことにするけれども、日本人は、この言葉で、根本的な生のエネルギーとその統一に心を開き、同時に自己の人生をコントロールし、意味づけ、充実させるときにそれらを示すことを人間にできるようにする、あの総合的心身状態をもっているもの、と理解しているのである。肚に関する知識は、日本人にだけ当てはまることではなく、人間一般に対しても意味をもっている。この肚の本質と意味に分け入ることが、本書のねらいである。

肚の修行は自立のための務めであるけれども、肚についての理論的討論も、今日至るところで、専

門科学として設立された人間学や心の指導が取り扱っている諸問題に触れてきている。それゆえ、この論文と現代の心理学および心理療法との関係について、いくつかの見解をあらかじめ述べておくことは、目的に適っていることと映るであろう。

ノイローゼの背後に、人間一般にかかわる問題が潜んでいることが、今日次第に明らかとなっている。すなわち、成熟の問題である。成熟ということを最も深い意味で理解したとき、それは病人にも健康な人にも同じことを意味している。それは、人間を自己の本質へと徐々に統合していくことであって、その点で人間は人間存在そのものに関与するのである。ノイローゼの人とは、成熟が特別な形で妨げられている人のことである。

未成熟は現代の癌である。成熟することができないことは、現代の病である。心を病む人を治療医のところへやるノイローゼは、結局は一般的な悩みの特殊な表現、つまり存在からの人間疎外の悩みの特殊な表現でしかない。そして未成熟に悩む具体的兆候は、病人でも健康な人でも、存在そのものに再び帰りつくプロセスでの停留所や袋小路にいることを示しているのである。ただ人間として理解すべきは、二つとも「途上にいる」ということ、すなわち決して止まってはおらず、自己の本質と一体となることを目ざして常にただ「将来を見ている」のである。そこで、昔から東洋で、生徒が先生のもとで物事の形而上学的背景を求めたように、今日では健康な人が心の指導者のもとで、心を病む人が治療医のもとで、心理学の領域をこえて、体験可能な形而上学的背景を求める、ということになる。この人たちの心を動かすのは、自分の本質への憧れである。彼らは、体質的ならびに成育上のみならず、実存的に条件づけられている苦しみの中から共鳴と指導を求めているのである。この苦しみ

は、心理学をこえた知識を求めている。私たちは、成熟できないで悩み、不幸を作り出している現代人を、再びより大きな生との関連の中に、またその法則性の中に組み込み、彼らのために自己の実存の根源との一体感に通じる扉を開いてやり、どうしたら人間が活力のある心身状態を取り戻したと言えるか、それを表明することができるような道程を示さなければならぬところにきているのである。問題はその方法と実存的実践である。人間が、自己の根源を存在理由の中に再発見し、意識された「個性化」の過程で、これを固定することができる道程を知ろうと努力するとき、治療医の仕事は全人的な行為に変わり、そしてそれを心得て援助する人は、その**道程**への精神的指導者となるのである。

第一章　日本人の生活における肚

一、ことのはじめに

「胸を張って、腹をひいて……こうした文句が国民一般の指導原則となることとなった国民は、いま危機の中にあります」と、一九三八年（昭和十三年）、ある日本人が私に言った。それは、私の日本滞在の最初のころのことであった。当時、私にはこの言葉の意味が分からなかったが、今日、私は彼が正しかったことが分かり、その理由がなんであるかも知っている。

「胸を張って、腹をひいて」というのは、人間の姿勢の基本的な間違いを指摘した最も短い言葉である。詳しく言えば、それは、内面の姿勢の正しくないことを教えている身体の姿勢をさした言葉である。なぜか。人間は少し背を丸めるか、うつむきかげんになるか、しゃがみ込んでしまうかしたらよいのだろうか。そうではない、真っすぐに立つのである。しかし「胸を張って、腹をひいて」は、自然の姿勢から外れた姿勢を取らせる。重心が「上に向かって」移り、中心が切り離されるところで

は、人間を膠着現象と崩落現象の間の相互交替に追い込む不均衡によって、緊張と弛緩の自然な関係も取り除かれてしまう。しかし、それがなぜ「国民の危機」になり得るのだろうか。それは、こうした間違った姿勢を取ると、同時に、内面の力の中にある、有効な秩序を妨げる見せかけの秩序が現われ、固定するからである。なぜならば、すべてが上に向かっているところでは、正しい中心が欠けるからである。しかし、人間の自然の中心は心臓ではないのか。また人間は、天に向かって地上をこえて高められ、そしてその命をその「頭脳」と意志によって支配するか、心で包むか、あるいは悩むように定められた生き物ではないのか。確かにそうである。しかし、正当な支配力と悩む力とは、その上体に宿る力とその中心たる自我が、離れ離れに自分勝手に作用せずに、「体の奥底」から常にほどよく支えられ、制御されるとき初めて、獲得できるのである。

生物としての人間は、自分自身に根ざして生存しているのではない。むしろ、人間が知らなくても、また協力しなくても、法則に則って作用する大自然によって養われ、支えられ、秩序づけられているのである。そして、非有機的な重心移動によって、もともと身体に備わったものとして維持されている生命秩序を証明する中心を、みずから否定するとき、人間は根本的に自分を支えている生命秩序に対して矛盾を暴露することになる。

意識する存在としての人間に与えられた頭脳と胸と心の力、つまり悟性、意志、感情は、人間が自分の想念の網に引っ掛かり、自分の業績という光につつまれ、その複雑な絡み合いに没頭して、より大きな生命の営みと支配を忘れるときは、いつも人間に不幸をもたらす。樹木の場合、梢はただその根の張り方に応じて生き生きと伸びるように、生命に応じた精神の展開もまたその根の確かさにかか

っている。すなわち人間の命の源ともなっている生命の根源統一体に対する人間の途切れることのない感覚にかかっている。人間が、ただ上を志向することによって、根源的生命の領域を狭めるならば、力の均衡がずれる。そして自我は空洞化して、より高く成長するはずの道を歪めてしまう。その道に奉仕しつつ、これを用意し、また守るということが、人間本来の目的であるというのに。

私たちの自然意識の中心としての自我は、それが主役を勤める代わりに、大いなる生命の召し使いであるときだけ、全人間生命の真の目的に役立つことができる。「胸を張って、腹を引いて」がスローガンであるところでは、自我が王座についている。この自我の現実ばなれした飛躍が「国民にとっての危機」なのである。つまるところ私たちもまた、太古の昔から東洋人と同様に、この危機のことは知っている。しかし東洋人は、私たちほど根源的中心から疎外されていないので、その警告の声を私たちよりもはっきりと聞くことができるのである。東洋人は、感情、悟性、あるいは意志が、生命の根本との結び付きを危うくするところでは、いつもその声を聞いている。命の根源を常に新たに思い出すように、という警告を聞いている。その声をいつも新たに聞き取る秘密を知っている。東洋人は、たとえ意識が高まったときでも、その声を勘で聞きとり、心の中にしまっておこうとする気持ちに従う。そんな具合にして、人間は次第次第に自由に、単なる自然として、かつ意識をもたずに存在しているものへと目覚めていく。すなわち、すべてを包括している、神の造った生命統一体の子どもになる。人間はもともとそこで生きているのであるが、意識する存在としてそのことを曲解すると、自分がその中心であると思って、一生の間憧れて求めつつ無意識のうちに、その周りを回ることになる。日本人にとっての肚の意味は、人間の中にある生の根源的中心を体得し、意識して提示すること以外

の何ものでもない。

肚とは元来人間のために考えられ、与えられたものである。しかし人間は、意識する存在として、肚の中に体得したものを失うときには、再びそれを戦い取る課題を背負うのである。人間は意識する存在として、いろいろな対立の中でその命を知覚するのであるが、そのいろいろな対立の中に隠れているあの統一体を再発見することが、人間の内的生命の要（かなめ）なのである。

人間は意識する存在として、天と地、精神と自然という対立の間につながれているのを感じている。これには二つの意味がある。第一は、無意識な自然と、人間を絶えず意識する存在としている精神の対立、第二は、地上における時間空間的現実と超時空的な「この世のものではない」存在の対立である。人間の全生涯はこうした対立矛盾の悩み多い緊張関係に組み込まれている。だから人間は絶えず、この緊張から解き放された生活形式を求めてもいる。

相矛盾した両極の間につながれていると感じている人間に、何ができるのか。人間は自分をその一方に任せることも、別の一つに任せることもできるが、その際対立するものを否定することもできる。しかしまた、この対立が解消されている第三の道を求めることもできる。しかし人間が一方に決めることができるのは、それによって人間であることとの全体像が危険にさらされないときだけである。人間は自分の中に両極をもっているから、人生の幸運は、両極を互いに一体化する道の上にしかない。人間は、どんな矛盾の中でも再び統一を作り出せるように定められている。この統一に至る道は長い。精神の中にある、意識されたものと意識されないものとの間にある、すなわち、時間空間の現実の中の生活と超時空的存在に発する実存との間にある、人間の意識の中に存在する両極の統一の方法は、

人間的成熟の道を歩むことである。成熟とは、人間が再発見した統一の中から実りを得られるような体質を言うのである。天地を一体化する統一の実現は、人間がそれを分裂させている因子を認識して、これを除去するということを前提としている。これは、根源的中心を知覚するとき、そこに自分の根を下ろすとき、すなわち「肚」をもったときに成就する。

この僅かな暗示から、すでに、肚が人間実存の中心的関心事であることが分かる。たとえ「肚」という概念が日本製であるとしても、それは人間一般にかかわる意味をもっている。すべて東洋的叡知は、それ自体東洋的ならざるものも意味し、東洋人が私たち西洋人以上に努力して求める人間一般的なるものを意味しているが、東洋的叡知の開花は西洋人にとっても、実は理論的だけではなく、実践的にも、東洋人にとって以上に関心のあることである。東洋的叡知のすべてが理論的認識の産物ではなくて、忠実な修行の中で本物であると確かめられて、定着してきた、成熟した経験の成果であるがゆえに、私たちもまた、自分たちでこの概念へと通じている経験に従い、肚を形成する修行を忠実にやってみれば、肚のもつ意味を十分にくみとることができる。

肚とは、人間がその根源的中心へと通じる道を見いだして、そこから自分が本物であることを確かめる心身状態を言う。人間の「心身状態」を問題とする場合、その言葉は、人間を全人格としてとらえるもの、身体と心の対立を包括するものを意味している。まさに人間は身体と心の統一体であるがゆえに、すなわち、ルートウィヒ・クラーゲス（訳注、一八七二－一九五六、大学で化学を学ぶ。後、哲学者、心理学者として有名）の言うように、身体は心の現象形態であり、心は身体の意味であるから、全人間の内面構造は、必然的にその身体の形成と秩序の中に見えるようになる。身体に反映され

ない精神構造や心の緊張はあり得ない。こうして身体の重心が心の重力点に相応する。そこで内面の中心を発見することは、同時に身体の中心を見いだすことを意味している。しかし身体の中心はどこにあるのだろうか。臍のあたり、詳しく言えば、臍の少し下にある。中心を意味する肚とは、ドイツ語ではバオホ（Bauch）である、ということを聞いても、私たちも不思議に思わない。しかしこれは、私たちヨーロッパ人にとっては、まず耳慣れない定義を含んでいる。中心を見いだした人間にあっては、肉体の重心は「腹」にある、という点である。どうしてどっしりと据わった腹が、探し当てた中心の象徴であるのか、日本の日常から例を挙げて説明してみよう。

二、日本人の日常における肚

初めて日本の聴衆の前で講演をする外国人は、不快にも似た、予期しない経験をすることがある。聴衆が次第に眠り始めるように見えるのである。私の場合もそうであった。それは気がかりなことである。私が話を掘り下げれば掘り下げるほど、またその状況をなんとか改善しようとして努力をすればするほど、聴衆はますます目をつぶり、とどのつまりは、講堂の半分がしんと静まりかえっているように思われた。しかし私が別に強調するでもなく、「天皇」ということばを口にすると、講堂全体が電気にでも打たれたかのように一度に「めざめ」、寝ぼけ眼ではなく、目を開いて私のことをじっと見

つめるのである。聴衆は眠ってなどいなかったのである。自分なりの方法で自分に集中し、聞こうと耳を傾けていたのであった。私のほうは、聴衆が目をつぶっていても、きちんとした姿勢で、自分なりに、腰掛けていたことを見逃していたのであった。

日本にいる外国人にとっては初め、日本人はいつも眠り込んでいるように見える。電車や汽車の中でも、至るところで男も女も、若い人、女の子も学生も、目をつぶっているかのような姿で坐っている。しかし姿勢は正しく、もたれたりせず静かである。目を開けば、寝ぼけ眼ではなく、しっかりと見ており、眼差しはたいへん落ち着いていて「正気」である。自由な多様性の世界を映しているのである。それは、この人がこの瞬間まったく落ち着いており、しっかりと目覚めており、ぜんぜんセンチメンタルではなく、きちんとしているが、杓子定規でもないことを悟らせるような眼差しである。

日本人が椅子とかベンチに腰を掛けていると、普通、まるで腰掛けを使っておらず、ことさらに自分一人でくつろいでいるように見える。日本人が椅子やソファに腰掛けている様子からは、その人の「西洋化」の度合いが読み取れる。足を組んで、腰が曲がっていて、腹をへこましているのは、日本的ではない。日本人は、どんな社会階層の出身だろうと、坐るときは「背を伸ばして」坐るのである。この習慣が今日、柔軟な適応能力を使って、西洋人と交際することによって、後退していることは確かであるが、それは伝承された、本来の日本的形式から外れていることを意味している。ここで私たちが問題とするのは、日本人の伝統的形式だけである。それゆえ、ここで「日本人なるもの」について語る場合、日本の伝統の中にある日本人が考えられているのである。

これまでの例から二つのことがはっきりした。日本的に坐るということは、体の姿勢と心の姿勢を意味している。日本人は背筋を伸ばした姿勢で、落ち着いて、静かにしている。「背筋を伸ばして」と「静かにしている」の結び付きに特徴がある。全人格が肉体的にも内面に向かって集中しているのである。

日本人の姿勢が特に注目を引くもう一つの例は、写真に写るときにとる姿勢である。ヨーロッパの人は、日本の要職にある人たちや新内閣が公に写真に写るときの姿勢が、そういうときの自分たちの姿勢と違っていることに驚く。ヨーロッパの人はとりわけ「こせこせしない」「無頓着な」ポーズを取るか、どちらかの足に重心をかけて、肩を上げて胸を張り、「立派な」ポーズを取るが、日本人はまったく別である。私たちの感覚からすると、しばしば「みすぼらしく」見える。ただ単に正面を向き、肩と腕をだらりとたらしているが、背筋を伸ばして、股を広げて立っている。日本人は、片方の足が軽く前に出されているおりにも、他方の足にだけ重心をかけることをしない。中心をもたずに立っている人は、日本人にとっては頼もしく見えないのである。なぜなら、そういう人は心の軸をもたないからである。

私は大勢の人が集まったパーティのことを覚えている。招かれた客は、ヨーロッパ人も日本人も、食事がすんで、紅茶を手にしたり、たばこをくゆらしたりしながら、輪になっていた。そのとき、日ごろの私の関心事を知っている一人の日本人が私のところへ来て、言った。「いいですか、ここに居合わすヨーロッパ人は、もし後ろから押されるとすぐ転ぶ姿勢をしています。日本人の中には、押してもバランスを崩す人はいないでしょう」と。この安定性はどうしたら生まれるのだろうか。重心は上

に向かって移らずに、中心に、臍のあたりに保たれている。すなわち、腹を引っ込めず自由にし、軽く張って押し出す。肩の部分は張らずに力を緩めるが、上体はしっかりとしておく。ゆえに、直立の姿勢は上に引っぱられた姿の結果ではなく、信頼すべき基盤のうえに立ち、自分自身を垂直に保ち、枝分かれする前の幹の姿なのである。人が太っていようと痩せていようと、関係はない。

姿勢よく、どっしりと、そして落ち着いて、これが、その意味を正しく受け取っている日本人にとって特徴的で、かつ全体として肚の存在を表現する姿勢の三原則である。

姿勢の基盤としてのこの「肚」は、婦人の場合、男子ほどはっきりしていない。外国人が日本の婦人を見かけるとき、だいたいは路上でのことであるが、その姿勢は違って見える。内省的で、静かな姿は、「まったく落ち着き払っている姿」を思い出させるところにまできている。日本の婦人は特に、集会などで、その場を「支配する」西洋婦人とは反対の態度を取る。「ただできるだけ目立たぬようにします。できるだけ場所を取らないように動きます。できるだけ、まるでそこにいないかのように振る舞います」。このことから、婦人の手はたいていは派手に動き回らず、頭はうつむき加減で、肩をすぼめ、歩くときに両ひざを擦るように歩き、小幅な内股で進む、ということになる。日本の伝統に忠実に成長してきた婦人ほど、欧米人にはその仕草がグロテスクに見える。我々にとって自由だと思えることはまさに、日本の婦人には女らしくないこと、男みたいに威張っていること、謙遜でなく、きわめて幼稚なことに見える。なぜならば、西洋の婦人の態度には、その自信のほどから人生に対して怖いものがないという精神的姿勢が見えるからである。人間は、自分が自分の力で存在していると思

えるときには、自信を示す。目立つことを恥ずかしがらないだけでなく、自分の「個性」を強調する。しかしこのことは、社会の枠の中で、またすべてを嗅ぎ出し、思いもかけないときに襲い掛かってくる大きな権力に対して表わされる、賢明な控え目な態度のないことを意味している。中心にある心身の姿勢が、遠心力で飛び出している知性の努力と均衡を保つときだけ、言い換えれば、心が少し優位を保てるときだけ、人々は「権力」に対して反対や賛成の態度が取れる。この点から見ると、日本人の間では、仕事で人前に出るということが求められるとき、たとえば「トップにいる人」が人前に出なければならないとき、校長が式辞を述べに壇に上がり、壇を下りるとき、驚いたことに身を縮めるとか、控え目な仕草をするのが見られる。これは、「役目がら余儀なく前に出なければならないので、その範囲で自分は出入りをしていることを存じております」という意味合いをもっているのである。それゆえに、ヨーロッパ人は会議では、たとえばスピーチなどでどうにかして目立とうとするが、日本では会議の席上よく、他人に対する当惑、いや、気恥ずかしさもまた示されるのである。再三認められるこの種の仕草が、日本にいる西洋人の共感を得られないままでいるとは考えられない。自我主張のポーズをとらない行動のうちに、しっかりとした肚のあることが明らかとなる。

日本人の特に日本婦人の正坐、これは実に不動で、心の中は生き生きとしているのだが、多くの外国人の驚異の的である。西洋から来た客はお茶屋で初めて、給仕をする女や、一夕の飾りとして呼ばれた芸者を通して女性の本質をじっくりと観察する機会にめぐりあうのである。最も印象に残ることは、彼女らの静かに坐っている様子である。膝をつけて踵のうえに身をおき、自分に集中して、しかも自由でくったくがない。それから、さっとしなやかに立って、酒の酌をしたり何か別の動作をする

かと思うと、姿勢を崩さず、さっともとの正坐に戻り、そこに姿勢よく注意深く坐っているのだが、ほんとうはじっとそこにいるわけではないので、やがて次の「動作」を窺っているのである。主婦もまた同様に、その主人が話している間は、慎ましくそこに坐っている。歌い手も芸者も、歌舞伎のお囃子も侍も、みなそんな姿で坐っているばかりではなく、立ってもいる。考えを集中して、すぐ行動に移れる人たちの象徴のようである。人々は、坐ったり立ったりしながら、歩み、踊り、戦い、争う。しかしながら「中心では」動いていない。なぜならばどんな動作も、すべてがそこに始まる、力と方向と基準とをもっている動かないこの中心に、錨を下ろしているかのように見えるからである。この中心は肚にあるのである。

日本人の基本姿勢を決める心の姿勢の修行と保存の場所は、寺院の中にある。瞑想する僧侶の姿勢はそれに当たる。僧侶は、人間でも「正真正銘の樽」になれる姿勢をしている。適切に心を開き、適切に心を閉じ、人の言うことを聞きわけ、しまっておく用意ができている。瞑想する僧の姿勢は、敬虔さを表わす基本姿勢であるが、日本人の目には、私たちにとっての祈っている神父の姿とは別の形で、日常の姿勢としても手本となっている。僧侶が、神聖なものと結び付き、それを体得する願いを込めて、神聖なものに対して心を開く姿勢、この姿勢は、大きな精神伝統がその心に生きているかぎり、国民もまた決してそれを忘れたり、捨てたりしてはならない姿勢である。人生は、人々が宇宙秩序の枠組みの中にあることを自覚し、命の根本に対する感覚をもっているときだけ、生の苦しみと充実感の中で作り出されるものだということを、だれもが知っている。肚を意味するあの中心に揺るぎない重心のある人は、命の根本に対する感覚のあることを証明しているのである。

ここではっきりと見えてくることは、日本の国民が姿勢の手本と思っている瞑想する僧侶の姿勢は、日本人にとっては権威的に上から押しつけられたとか、気の張る理想というようなものではなく、人間を再び根源的生命の根本と結び付ける、あの素晴らしい体験にもとづいて変身した人間の完成像として目の前にあるものだ、ということである。こうしたことができるという知識は、東洋人一般の財産であって、まだそういう境地にない人にも、やがてそうならねば、という義務的予備知識として存在している。西洋人はこのような知識をもち合わせているであろうか。

そこで私たちは、内心忸怩たる思いで、日本人の心には日常いわゆる久遠の鐘の音がいつも鳴り響いていることを、認めないわけにはいかない。寺院の鐘の音からは、崇高な形で警告する天の声が響いて来る。それは、人生のあらゆる雑音に意味を与えてくれる彼岸の声のように、絶えず心の中で鳴っている。だから、瞑想する僧侶の敬虔な身のこなしは、絶えず、生活につきまとう悩みが存在そのものからの乖離を証明するにすぎないことを、想起させてもくれる。一般に日本人は、結局は何が問題なのかを知っている。教えられた概念ではなくて、予感に満ちた体験からくるものである。日本人が手を合わせて拝む神仏の姿は、根本の確かさのために誠実に生きる修行をするための象徴、すなわち力の泉である。深淵を体験するとき、日本人は西洋人と違い、根源と目標をともに体験している。この体験の前提と証明は、まぎれもなく確固たる肚の中に現われる全人的体質である。この姿勢の最も印象的なものは「すばらしい体験」をして、完全に絶対的な領域に入っている仏陀の姿である。仏陀の像はどれも、具体的な形で人間に示された心の持ち方の象徴であるが、その心の中では人生の根本と意味と目標が一つになっている。仏像ははっきりと、重心が身体の下腹部にあることを示してい

る。力強く張り出した下腹は、組んだ足の上に手をおいて沈思黙考する仏陀の姿、背を伸ばして手をあげる仏陀の姿に認められるが、慈悲溢れる愛の象徴である観音菩薩の表現にも見いだされる。下腹の強調は、肉体の豊満とは何の関係もない。初期のころのほっそりとした姿でも、下腹に重心のあることを示している。

瞑想する僧侶の姿が基本的に正しく、だれにもそうあって欲しい姿勢の象徴であるように、仏陀の姿の中に表現されているものは、普通の人間にとっては到達できないものではない。その姿は、むしろ人間にも結局は成し遂げることができるものを、実際に示した例である。なぜだろうか。なぜならば、それは人間の本質の奥底に「存在」しているものであり、人間が成長する過程で、実際にそれを認めるまでになれるからである。このためには、仏陀の像が現に私たちに求めているような心身の状態になれるように修行しなければならない。すなわち、信者は仏陀の姿の中に自分の可能性を見るのである。一人の仏陀は超越的な神ではなく、根本存在が変化しつつ済度しつつ、意識の明るみへと歩み出した一人の人間である。この意味で彼はタターガタ、つまり「やって来たもの」とも呼ばれるし、「悟りを開いたもの」でもある。彼の姿の中には、すべての人が、生まれたときから見つけるようにと与えられている課題が映っている。つまり存在の中心にある高められたものが映っているのである。

仏陀像の場合と同様、「下腹にある重心」の強調は神話像や人間の描写にも認められる。私たちは、悟りを開いた人、賢者の姿や一般に出回っている幸運の神様の姿にも、禅仏教を中国へ運び、揺るぎない「坐禅」によって有名になったインドの王子、菩提達磨の姿にもそれを見る。彼はすでに鉛の錘（おもり）の入った「起き上がり小法師」というおもちゃとして子どもたちへの土産になっているが、その鉛の

せいで転んでも転んでも起き上がり、正坐した姿勢に戻るのである。達磨のおもちゃはそれしかできない。

心身の中心を大切だと思う見方が、日本人の美の理想をも決定していることは、当然である。その際まず特徴と言えることは、「美」が西洋人のものとは違うことである。西洋の古典的美の理想は肉体の均整、完成した形である。私たちは、全体と四肢が形良く成長し、均整が取れている姿を求める。確かに美の理想は、根本的には、そこに示された心身の統一についての見解によって決定される。一般に言うところの西洋人の美の概念はしかし、この理想から判断すると、今日ではたいへん表面的で平板である。魂のある肉体を陶冶する代わりに、婦人の場合、エロチックなものを、男性の場合、男の筋肉美を強調する、単純な肉体崇拝が現われている。一方、より洗練された精神の持ち主は、このような単なる「肉体美」から直ぐ目をそらして、美を心の表現の中にみる。それゆえ、肉体の均整はあまり意味をもたない。このように、西洋人の美の理想は心身という両極の対立の中にあるのが普通である。この対立は日本人の頭の中では問題とはならない。日本人は、腹の出ているでっぷりとした人間の姿かたちを美しいと感じる。この理由だけで、日本人は下半身の出ていることや、どっしりとしていることを示す身のこなしを評価する。花婿が花嫁に好かれるために、「痩せ」すぎているときには、少し腹を出そうとしてみるのも驚くほどのことではない。反対に、腹の出ているとき、ぶよぶよした体型でなければ、それが力強さを示し、西洋人には好きになれないものが、日本人には人を引きつけるものとして映る。相撲の力士は太鼓腹をしているが、猫のように身軽で敏捷である。それは信じられないくらいである。彼らの「腹」は力の中心であり、それは筋肉の力の中心ばかりでなく、精

神上の中心でもある。彼らはその体型から、そこに技術上の能力以上のものを習得していることが分かる。彼らは肚の証人である。

ほんとうに肚のある人物は、体力以上のものをもっている。まったく別の力で勝利を得る。これを証明するたいへん印象深い例を、私はかつて大相撲の優勝決定戦のための準決勝で見たことがある。東京の国技館の何千という観衆は、準決勝戦のため土俵に上がって来る二人の力士に、固唾を呑んでいる。それぞれが堂々と自分の二字口から土俵に上がり、土俵に清められた塩を撒き、力強く四股を踏む。それから互いに礼をして、土俵中央に歩み寄り蹲踞（そんきょ）の姿勢をとり、手を土俵におき、目と目で睨み合う。こうした姿勢から力士は立ち、そして戦うのであるが、両者が心の中で共に良しと思ったときに、立つのである。仕切っているときに、一方が瞼を伏せると、それは「私はまだ十分ではない」ということを示している。相手も「十分」であるとき、試合は始まるのであるから、まだのときはもう一度別れ、再び互いに蹲踞の姿勢に入る。これは両者が十分と感じるまで続く。この呼吸をすべて見ている行司は合図をする。それで試合が始まる。相対する二人の力士はすばやく立ち上がる。観衆のすべては熱戦を期待している。ところがどうしたことだろうか。一方が、ちょっと突っ張ったあと、相手の手に押さえられている自分の手を高く上げ、まるで人形を扱うかのように、相手に触れもしないで、いともやすやすと相手を土俵の外に押し出したのである。彼は、まさに戦わずして勝った、のである。敗者は仰向けに土俵の下に落ちた。観衆はどよめき、歓呼し、夢中になり、いろいろなものが手当たり次第に客席から勝ち力士の上に降った。これは肚のしるしだった。これは現実の熟達者による肚の証明である。彼はこうした人として称えられている。

この例は、肚がいわば超感覚的力を秘めていて、この世で異常な成果を上げることができることを、はっきりと示している。日本人の日常の意識の中では肚は成熟した内面の象徴であるから、日本人はだれしも、異常な成果につながる秘密の力に取り巻かれていることを知っている。子どものころから日本人は肚の力を信じている。父親は大きくなった子どもに、その子が何かうまくいきそうにないときや、体の痛みで姿勢が崩れそうになったり、へこたれそうになったときに、または興奮のあまり理性を失いそうになったときに、「肚、肚」と言い聞かせる。この「肚、肚」という言葉は、「しっかりしろ」という以外の何かを意味し、かつ影響力がある。だれも、肚があれば正常で、成長し、耐え抜けるのである。この意識はあまりにも当たり前の日常的なものであるから、日本人にその内面の宝物について尋ねてみても、それを意識にまで高めて、説明することなど容易にできることではない。

肚のある人は、すべてに対して、死に対しても従容としていることができる。勝者に対しても、自分を失うことなく、屈することができる。それに待つことができる。回転する運命の歯車に反抗せず、ゆっくりと時を待つ。肚から見ると世間は別の姿をしている。世間は、それがあるがままにあるのであって、だれかが望んでいるのとはいつも違っている。しかし全体としてまたどこかで調和している。自我は悩みの種である。悩みは、宇宙の大法則からの離反を示し、宇宙に真理のあることを示している。しかしそれは普通の目には見えない。肚の心には見える。意志と感情と知性が肚に「入っている」ときには、意志も感情も知性もその人に逆らわないし、その人の中で究極的にすべてが存在できるような「道程」を作ろうとする。この**道程**を発見することが肚を探求する本来の意味である。

三、「修行の極意」としての肚

肚はもともと人間に与えられたものであるけれど、まさにそれゆえに課題として与えられたものでもある。人間は、生まれたままの状態で存在していくものとしてこの世に送り出されたのではなく、課題を与えられているのである。人間は、自分が完全な人間になる道を阻むものを何度も乗り越え、自分を真の人間存在にしようとする、超地上的な根源の力を自分のうちに感じ、核心に踏み込み、自己に覚醒するとき初めて、完全な人間になるという課題を果たすことができる。そのために人間は正しい中心を必要としている。そうした課題を満たすことのできるのは、安定していて誠実で、ひどい恥ずかしがりやでなく、根気よく、肚がやめろと言うことは我慢し、肚を据えてそこにあるものを育てはぐくめる人だけである。心身の「中心」を獲得せずに、肚をもたずに、完全な人間になるということはできない。しかし、肚を鍛えながら獲得していくということは、人間が完成に至る道に通じる門を開いていくことを意味している。

人間がほんとうに「完成」するのは、自己が自分の中に具有する本質を実現するときである（原注、人間の「本質」という言葉は、それぞれが自分の内にある時間空間をこえた部分と、どう関与してい

るかということである。「自己」という言葉は、時間空間的存在である人間の中の主観的部分の在り方を言う。「真の自己」は、主観的に生きている人間が本質と一体化するときに、得られる。この一体化がうまくいかないうちは、人間は、たとえば、ただこの世に関係しているだけの自我として、偽りの自己に取り巻かれて生きている。真の自己を具有する人は、時間空間をこえた部分への関与が、時間空間的に存在する人に比べて自由である。単なる「私自身」の中では、自意識は世間に左右される)。人間は、本質との一体化ができないうちは、たとえば、本質によらないものに規定された自我の中で生きている間は、「完成」されない。西洋人にとっては、精神の認識力と形成力を伸ばすこともまた、自己のうちなる本質の実現のためには絶対に必要である。しかしそれを伸ばす前提は、それが生活から遊離した、血の通わない精神性の中で消えてなくなってはいけないというのならば、人間の根本中心に、すなわち肚に根づくことである。

私たち西洋人はこの精神生活の成果を過大評価してきたが、東洋人はそれを過小評価してきたので、今日これまでに取り逃がしたものを取り戻そうとしている。東洋人は西洋人と並んで学校に行き、かつて見ないほど、地上の生活をマスターするため、理論的かつ実際的前提条件を身につけようと努力している。これまで東洋人になかったものを、私たちはたくさんもっている。しかし逆に、東洋人がこれまで育んできたもの、つまり内面の道については私たちはほとんど何も知らない。それゆえ、東洋ではこの内面の道について、実にたくさんのことを学ぶことができる。その完成が同時に内面の成熟につながっているあの心身状態は、日本人が理解している「肚」という言葉で言い表わされるがゆえに、西洋人にとっては肚の修行は特別な意味をもっている。

日本人はその修行について、私たちとは少し違った理解をもっている。私たちは、「修行」という言葉を聞くと、能力を与えてくれる行為を思い浮かべる。「能力」つまり、何かを正しく行なったり、形成することができる資質である。

「名人は修行のたまもの」と、ことわざは言っている。私たちの国で言われている意味での名人とはだれのことだろうか。名人とは、能力をしっかりと身につけ、完璧な成果が保証されている人のことである。そのような能力には長い修行が前提である。根気ある修行だけが本物の能力を導きだし、行為にせよ仕事にせよ、本物の能力だけが完璧な成果をもたらす。

どの行為を取ってみても、それぞれその基礎にある能力に応じて、程度の差こそあれ、完璧な芸、すなわち「名人芸」がありうる。これは、たとえばすべてのスポーツについても言えるが、私たちの日常の行為についても言える。特殊な才能と一面的な修行を前提としている成果の中にのみ名人芸の可能性を求めるのは、人間の心の迷いの一つである。実を言うと、繰り返し行なわれている行為は、どれもそれ自体、完成のチャンスを秘めていて、そしてこのチャンスを生かして完成に達する人が、その行為の名人となるのである。この意味で名人の歩み、走り、語り、書き方等があり、さらに、どの分野にせよ記録目的で名人主義を汚すものとはまるで関係のない、各種スポーツの模範的な訓練がある。それだから多種多様の、「取るに足らない」行為についての模範的なマスターということもある。それは日常、家庭で、仕事場で、役所で、交際の中で何回も繰り返されている。またその他に、特別な行為の名人も存在する。

仕事の場合、大切なのは、行なって達成される一つの行為以上のことである。仕事の場合、その行為よりも長続きすることが大切である。製作は一つの形のうちに達成されるが、それは完成されてそこにあるから、「存在」している。だれも何かをつけ加えたり、取り除いたりできないから、傑作と言える。一点一画すべてが、全体のために求められているのだから、不可欠なのである。

完璧な行為と同様、完璧な仕事もすぐれた能力が前提であり、この能力はさらに修行を前提としている。すぐれた能力をつけてくれる長い修行によって、完璧な仕事の名人が育つのである。このように理解された修行の極意とは、行為のときと同様、仕事の場合も、最後に現われてくるものである。

行為に関してであれ、仕事に関してであれ、ときどき成功する人ではなく、確実に成し遂げる人のことを「名人」と言う。単なる完璧な能力よりも、むしろ成功の確実性が優先する。ここで言う「優先するもの」とは何か。それは、手にしている能力を、確実に示すことのできる人間としての心身状態である。たとえば、人間がいくら修行を積んでも、気分に左右され、落ち着かず、何か故障があるかぎり、一つの行為がいくら完璧でも、一つの技術がどんなに素晴らしくとも、そういう人を見ていると、極めて限られた意味での名人と思える。彼はただ技術面でそうなのである。しかし彼は自分自身に関しては、そうではない。彼は自分の持つ能力をマスターしているが、自分が自分である自己をまだマスターしていない。人間が自分以上のことをしようとすると、しばしば決定的瞬間にはその能力にブレーキがかかる。しかし自分を自由にコントロールするためには、技術的能力だけではなく、自分の心身状態の調整に役に立つような、特殊な修行だけが有効と言える。それが事実であることは実証されている。これこそが静修（訳注、心を落ちつけて学問を修めるの意）としての修行である。

その意味は目に見える成果ではなく、心の収穫である。このような修行では、作業そのものとか目に見える作品が問題なのではなく、大切なことは修行で変わっていく人間である。行為あるいは仕事を真に名人芸として作り上げる前提は、人間そのものに備わる素質であることが確かであるけれど、逆に仕事あるいは行為の準備をすることもまた、生きている人間の中にある生そのもの（存在）の現われである「熟達」へ向かう道程として役に立つ。

こうして行為あるいは仕事の修行の意味は、外から内へと移る。問題は目に見える成功ではなく、人間の心身状態である。それを強めれば完璧な成果も出るが、その意味は存在の表明である。この観点に立てば、人間の技はそれぞれ、「内面の道」のうえでだんだんと自分を鍛錬するチャンスとなるのである。その結果、日本人が「弓道も舞も、華道も謡も、茶道も相撲も、みな同じ」ということの意味が分かってくる。成果や「仕事」から見れば、この言葉は無意味である。しかしここに貫かれている願いが、人間の真の自己形成、ということであると理解すれば、この言葉は全く素朴な証明である。*

＊ Dürckheim, "Japan und die Kultur der Stille"（『日本と静寂の文化』）, Otto Wilhelm Barth-Verlag, Weilheim/Obb. 4. Aufl.1963. 参照

すなわち、日本人（原注、私たちが、他でもそうであるが、ここで「日本人」を話題とするとき、もちろんすべての日本人を意味してはいない。日本精神の伝統を体得している日本人を意味している）にとっては、芸はすべて、スポーツもまた、その成果をこえた意味をもっている。その修行は全人格の在り方を目ざしている。そのおかげで完璧な成果が、遊びの境地で、何かが行なわれることなく、わざとらしくなく生まれる。それはまるで、熟したときは、木を揺すらなくても落ちるりんごのよう

である。それは本質によるのである。

この全人格の核心となるものは、修行でそれを発見し、育て、強化することが大切なのであるが、「中心」にある重心、すなわち肚の不動なることである。私が日本の名人修行の本質に迫ろうとして、いろいろな技芸の名人と対話したとき、何回も「肚」という言葉が強調されるのにぶつかって、驚いたことを覚えている。私が刀剣や舞や人形芝居や日本画や、その他の技芸の名人と対話をすると、必ずその教育過程の説明の終わりに、あらゆる努力の要として「肚」が指摘された。その場合、私に明白になってきたことは、肚という言葉は明らかに、なんらかの技術を所有している人がその技術を全く自由に使いこなせるということの基本条件以上のことを、意味しているということであった。日本人には「肚」という言葉は、最も深遠なもの、究極のものと結び付いているように思える。兵隊の教育に当たっての肚のもつ意味は、という私の問いに対するある日本の将軍の答えが、私の究極の疑問を解いてくれた。この将軍はまず、ヨーロッパ人からこういう問いが発せられたことにたいへん驚いていた。彼は一瞬答えをためらった。それから彼はたいへん簡単に言った。「兵隊を教育する極意は肚である」と。これは、肚という言葉の意味を、修得された能力の実証と、あらゆる条件下における、特に死に直面しても、兵隊の勇気の証明とを同様に考えて、これを全く当たり前のものとするような心身状態のできていること、という意味に理解する場合だけ分かる言葉である。このような心身状態になるには、死を恐れる自我の束縛から解き放されていることを前提としている。そしてこの解放は、人間存在の根源に人間が定着することによって可能となるのであるが、この人間存在の根源は、日本人の言うように、「生死の彼方に」あり、それを証明することが結局、この世では大切なことなのであ

る。一例を挙げてみよう。

それは東京の暑い夏の日のことだった。私は弓道の師、梅路見鸞（うめじけんらん）先生（訳注、一八九二－一九五一、本名、山本寿六。弓道無影心月流の創始者）を待っていた。二、三週間、私は一人で練習してきたので、勉強してきたことを先生に見ていただこうと楽しみにしていた。今日の授業はどんなにか素晴らしいだろうと、わくわくしていた。というのは、いつでも先生がおいでになったときは、予期せぬことがあったからである。

日本の技芸の修得は、弓道であれ剣道であれ、華道であれ絵画であれ、書道であれ茶道であれ、西洋人には不思議なことばかりである。たとえば弓道の場合、的に当てることを第一としている人は間違っている。では、いったい何が問題なのか。さて、今日は私はほんとうに深い教えをいただくことになった。

先生は約束の時間に現われた。お茶を一服しながら短いお話の後、道場へ出た。道場には的がある。この的は、弓を習い始めたとき、すぐに経験した最初の驚きと結び付いている。そこには直径八十センチほどの麦藁の束が木の台に載って、目の高さにおかれているのが見える。弟子は弓を射るのにまず三年間この巻き藁の前で、しかも三メートル離れて修行しなければならない、ということを聞いたときの私の驚きを皆さんは想像できるだろうか。三年間、三メートル離れて、直径八十センチの麦藁の束を射るとは。退屈ではないか。いや、反対なのである。修行の極意にのめり込めばのめり込むほどそれだけ、毎日毎日興奮してくるのである。というのも、的中させることが問題ではないからである。では何が問題か。それを今日体験したのであった。

私は前に出た。先生は私の前に立っている。私は習慣に従い、まず先生に、次に左に向いて巻き藁に礼をする。再び先生の方に向き直って、静かに最初の動きをやり終える。動作はそれぞれ流れるように行なわれなければならない。私は弓を左膝の上に置き、それから右足に付けている二本の矢のうちの一本を取り、それを弦につがえる。左手は弓に矢を固定し、それから右手をゆっくりと高く上げ、大きく呼吸しながら下ろす。手は弦に来る。それから、ゆっくり息を吸いながら、弓を上げつつ弓を張る。これは、月が夕方だんだんと上っていくように、静かに、同じ早さで行なわれなければならない決定的な動作である。弓を満月に引き絞ったとき、その矢は耳と頬に触れるが、そこまで来ないところで、我が師の玉の声が響く、「止まれ」と。驚いて、一瞬、最高潮のところを破られて、少し気落ちして、私は弓を下ろす。師は私の手から弓を取り、弦を弓の先に巻き付けて私に返す。「では、もう一度、お願いします」。その意味が分からないまま、私はもう一度始める。同じ一連の動作が行なわれる。しかし弓を張るところに来ると、私の力ではもうだめだった。弓は二倍の力で張られていたから、私の力ではびくともしなかった。両腕が震え始める。私はじっと立っていられず、左右に揺れる。やっと習い覚えた型が崩れる。しかし、先生は笑い出す。変に思って、私はもう一度始める。しかし、よく分からない。この挫折は悲惨以上のものである。私は悔しさを顔に出していたのかも知れない。先生は私に尋ねた。「何か気にいりませんか」。「何がって、お尋ねになるのですか。私は一週間も練習し、大切なところに来た瞬間に、私が射ようとしたときに、止めました」。先生はもう一度明るく笑った。それから真顔になって、こう言った。「何をしたいのですか。あなたの課題であった型ができていることは、あなたの弓の持ち方からよく分かりました。しかしそれはこういうことです。だれかが長い間苦

労して、自分自身の型、生活の型、作品の型を手にいれたとき、その人に不幸が起きることもあります。獲得したものの中に立ち止まってしまう運命になるというような不幸です。運命が彼に優しければ、獲得したものがそこに落ち着いて、固まってしまわないうちに、彼からそれをたたき出します。修行の中でこれをするのが、心得のある師の仕事です。一体何が問題ですか。的を射ることではありません。弓道にしろ何にしろ、およそ何か芸を学ぶとき結局は、現われ来るものが問題ではなく、入って来るものが問題なのです。入って来るとは、人間の中に入って来るということです。外に見える成果を得るために自分を鍛えることは、それ以上に内面的人間の育成に役立ちます。人間のこうした内面的成長を危うくするものは何ですか。でき上がったものの中にとどまることです。人間は成長し続けなければなりません。際限なく成長することです」。

師の声はまじめで、ぐさりと刺さった。まことにこの弓道は、お互いに勝ち負けを争うほかのスポーツとはまるで違うのである。これは人生の道場である。現代風に言い換えれば、実存的実践である。*

* Eugen Herrigel, "Zen und die Kunst des Bogenschießens" (『禅と弓』), Otto Wilhelm Barth-Verlag, Weilheim/Obb., 12. Aufl. 1965. (和訳『弓と禅』、稲富栄次郎・上田武訳、福村書店) 参照

もちろん、最初は外見の技術を磨くことが大切である。しかしそれから形を整え、自分のものをこしらえ始める、自分自身たゆまぬ努力をする。弓道も、他の技芸と同じく、日本人にとっては存在に目覚める、つまり自己の本質に目覚めるチャンスである。これは、思い上がりとか名誉心とかを、自我から浄化する修行の過程で成し遂げられる。あまり外見的成果を気にすると、自我はこの成果が完全になることを妨げるからである。この自我が克服されて初めて、真の成果が生まれてくる。真の成

果は、名誉心に操られた能力からは生まれるのではなく、人間そのものの変化の中から生まれてくる。だから成果があるということは、私たちがいわば何かをしないでも、完全な成果を生みだす、より深い、言うなれば超自然的な力が、私たちの体の中で自由に生まれているような心身の状態の証明である。

修行の極意は変身である。私がインドのヨガの不思議な成果について尋ねたとき、ある日本の老人が答えてくれた言葉もまたそのように理解できる。彼は言った。「もちろん、数年あるいは数十年、なんらかの能力の修得に努力する人は、修行しない人に比べれば、素晴らしいと思われるような成果を上げることができます。しかし問題は、その成果が一体どういう価値をもっているかということです。それが粘り強い名誉心によって獲得された技術の結果でしかないならば、人間にとって全然重要なことではありません。それが内面の熟達の証であるならば、価値があります」と。

その老人の言葉はそれだけだった。これは、成果そのものを尊んでいる私たちヨーロッパ人にとっては、思いがけない言葉であった。東洋人にとっては、何もしないのに木から落ちる熟した果実のように、成果がひとりでに生まれてくる内面の成熟を証明するような成果を、初めて名人芸と呼ぶことができるのである。実際にはそれはどう見えるのかを、私がかつて日本の寺院を訪れたとき、たまたま体験した話から、説明してみよう。それは一九四一年、京都でのことであった。日本の友人が、禅寺で有名な妙心寺の管長、林先生に私を紹介してくださることになった。さて、日本には贈り物をするという美しい習わしがある。客は初めて人を訪ねるときには、その家の主人に贈り物を持参するのである。客もまた、贈り物をいただいて辞去することになる。最も価値のある贈り物は、自分で作っ

たものである。長い間、十分に対話して辞去する段になったとき、林先生はこう言った。「何か差し上げましょう。何か絵を画きましょう」と。若い僧が二人、絵の道具をもって来た。赤い布が下敷きとして畳の上に広げられ、幅二十センチ、長さ六十センチほどの薄い和紙がその上におかれ、ずれないように、上と下を文鎮で押さえた。それから筆と墨が来たが、墨は溶いてあるものではなく、水を差して、長い間硯で磨り、液状にする固い墨であった。

面倒臭い仕事を落ち着き払って、まるで永遠の時があるかのように、先生はいつも心に永遠の時をもっているのだが、管長は自分で墨を磨り始めた。手が前後に動いて、だんだんと水が黒くなってゆく。私は、この仕事を先生が自分でするのに驚いて、なぜ人にやらせないのかと尋ねた。答えは非常にはっきりしていた。「手が行ったり来たりして、入念に墨を磨っている間に、平静になってきます。あたりすべてが静かになります。完全なものは動かない、静かな心から生まれます」と。言葉はここまでだった。

林先生は畳に跪き、すなわち踵に体を乗せて身を起こし、晴れやかな顔をして肩の力を抜き、坐禅で鍛えた人特有のほぐれた上体をしていた。しかもそのほぐれ具合は、生き生きとした緊張に溢れ、しっかりと胴体を支える中心が前提となっている。まねのできないような落ち着いた、しかも流れるような動きで、先生は筆を握った。一瞬、目は放心したように紙の上に止まり、それから先生は、心に描いているイメージが妨げられることなく現われるように、内面に向かって自分を自由にするかのように振る舞う。失敗するかもしれないという心配や、うまく画かねばならないという名誉心に煩わされているようには見えない。こうして、能力の完全なマスター以上のことを意味する、熟達の作品

が生まれることとなった。

確かな筆の運びで、慈悲の女神、観音の姿ができ上がっていく。顔はたいへん繊細に、衣装の線や観音像が坐っている花弁は力強く、それから私がこのお話をしようとしている問題の瞬間がやってくるのだが、観音菩薩の頭部を取り巻く「光背」、つまり円を画くときが来る。それを見ていた私たちは固唾を呑んだ。なぜならば、完璧な落ち着きの証明だったからである。妨げられずに完璧な行為をしているときに、いろいろな不安から逃れる最高の自由を見せてくれる場面は、何度体験しても深く心がとらえられる体験である。こういう薄い紙の上では、筆のつまり、筆のよどみはどれも染みを作り、すべてをだめにしてしまうことを、知らねばならない。しかし一瞬のよどみもなく、先生は筆を墨に浸し、筆先をならして、静かに始める。この世で一番やさしいことのように、紙の上に完全な円を書いたのである。それは、神の純粋性が発散しているかのように、観音の頭部を取り巻いている。ほんとうに忘れられない瞬間だった。そのときは部屋いっぱいに静寂が広がっていた。なぜならば私たちの前にある完全な円は、先生から出て来る静寂を反映していたからである。

林先生が私にその紙を渡して下さったとき、私は礼を述べ、尋ねた。「どうしたら先生のような名人になれるのですか」と。すると先生は頬笑みを浮かべながら、答えた。「単に、私たちの中に存在している名人を外に出してやること、単に外に出してやることです」と。

この単純さに達するには長い道程が必要である。東洋の尊師が教えてくれる方法である。彼らが理解しているところでは、これは自我没却、すなわち自我からの解放を目ざす修行の方法である。

静修と呼ばれる修行の中で、人は自分自身に勝つことを学ぶ。もちろん、まず緊張のうちに気配り

ができるようになり、堅いたゆまぬ意志と素晴らしい誠実さを身につけるようになるには、その能力が身につくまで、何度でも同じことを繰り返すことである。しかし本来の意味での修行は、大体の技術が修得されたところから始まる。そうして初めて、修行する人は、たとえ失敗するのではないかという不安があっても、名誉心や成功したいという意欲によって、途中で邪魔をしている自分の自我を引っ込めることができる。自我が引っ込んで初めて、正しい中心を獲得して確固たるものとすることができるのである。

　中心の力を獲得する途上にある最も強情な障害は、すなわち「小さな」自我であるが、これはそのわがままによって何度もいろいろな能力の表明を妨げる。自我の混在を除外することができて初めて、完全な成果が、内面の成熟の果実として生まれる。そうするともう知性は必要なくなり、意志は沈黙し、心は平静となり、人間は幸運にも何も手を加えずに、適切に完璧なことをやってのける。もう的を射るのは彼ではなく、「あれが」、つまり中心の力が彼の代わりに的を射る。

　名人芸というのは、自我によって示されるのではなく、小我が介在しなくなったとき初めて、素晴らしい成果をもたらす、私たちの中にある超自然の力によって作り出されるものである。だから、人間は、なんらかの分野でこの本質の力を体験し、それに身を委ねることを学んだときは、新しい、敬虔な、そして自由な生活感情に支えられた道の入り口に立っているのである。

　肚の修行の根底には、人間のより深い可能性と力が根ざしているところについての洞察がある。したがっていろいろな技芸を修得するときに、すなわち修行している間、動いている体の重心とならねばならないところについての洞察がある。しっかりとした肚にあっては、この重心は第二の天性とな

っている。

うわべだけの技術的な肚の修練は、目覚めているときの行為関係ないしは作業関係のすべての行為が、普段自我と呼ばれている中心によって操縦されているという、一般的認識から始まる。この自我は、成功に至るはずの行為の中にいろいろな点で入り込みやすい。

一、自我は、行為の中で考えられていたことを、客観的に注視し、自我はこれを「固定化する」。自我はこれを規定し、記憶する。こういうことになるのは、自我が自分にしがみつき、すなわち物事にしがみつき、要するに自我が物事から離れないで、物事にしっかりくっついたまま離れず、対象とするものにただひたすらくっついているからである。

二、まずこの集中のせいで、こうした対象の固定化のせいで、人間は一方では問題としている物事を注視し、他方では常にその物事と関係をもつことにより、事をなそうという衝動が目的をもった意志に変わる。自我のもつ集中力は、なかなか衰えることなく、外の事物と自分自身をつなぎとめるものだが、この集中力が、実のところ、技術が自動化されないかぎりでは、技術の進歩および結果の成功のための前提となっている、あの目的追求力の直線性と不変性を生み出すのである。

三、自動化(オートメ)による精神的利益は、物事を固定化する自我を引っ込めることができることである。自我の力がもう必要でないところで初めて、言わば成果の上がることはある。逆に、自我の関与がなくても実際の行為が可能であるところで初めて、人間は自分の行為の中に、自分の中で支配している本質の力を認めることができる。かくして一つの行為が悟りへの門となる。

四、自我というのは単に形式的な条件、つまり「個人的自我」の意味では、あらゆる具体的体験にいつもついてまわる条件であるだけではなく、たいていはその「実質的」意味の中心でもある。自我にとらわれると、人間は特に心の中に何か一つのことを抱く。それは、この無常な人間存在である自分を守ることである。主体的自分がこの自我によって完全に規定されている人は、今のままの自分を貫き通そうとし、自分の「立場」の証明と保護の願いをいつも表明し、また勢力低下や格下げや抹殺の心配や恐れを常に言ったりすることによって、それを証明する。彼はいつもなんらかの「脅迫」を感じており、何をしても安全保障と評価と権力を求め、身を守り、目立ち、支配しようとする。これが、心理学でいうところの「小我」である。

小我に支えられた行為はすべて、結果が失敗に終わるのではないかという心配、たとえそれが面目を失うにすぎないとしても、この失敗が自分の地位を危うくするのではないかという心配につきまとわれている。恥をさらすことに対する不安はたいへん大きい。あらゆる自我中心の体験や行為のせいで、評価を欲しがったり、痛みを怖がったり恐れたりする気持ちが幽霊のように徘徊している。なぜならば、あらゆる自我中心の体験には、この世における自分の地位をどこかで保証し、担ってくれる、人間の本質から生まれてくる力に対する信頼が欠けているからである。

五、この自我が支配しているときは、適切な態度も真の奉仕精神も疑問視される。行為や仕事の成果が、ただ物事を具体的に固定する能力や意志の集中力のうえに築かれ、さらにこの二つが、自分のことしか考えない自我の中にその原動力や抑制の中心をもっているかぎりでは、すべての人間的行為は危ういものである。確実な基盤は、人間が自我以外のどこかに立つとき、すなわち人間の本質の中

の自意識、つまり世界意識の中に根ざすとき、見いだせるのである。そこで、ある行為の第一の狙いが成果の完全さである場合も、人間が自我から離れ、「落ち着いて」その本質の中心に立ち、そこから行動する、あの重心を見いだすことがポイントなのである。

人間は、肚を作ることによって、最も完璧な能力、最も堅い意志、最も緊張した注意力だけでは保証できないような、仕事を成し遂げるための力や、信頼できる精確さを身につけることができる。「肚によってなされたことだけが完全に成功する」。人間が実際に自分の中心と一つになれたとき、人生それ自体が完成されるように、戦いであれ、技芸であれ、愛であれ、肚を作った人だけが人生を証言することができるのである。しかし肚の本来の意味は、肚をもつことによって可能となる、この世での熟達ではなく、肚によってのみ必ず可能となり、体験できる超現実的存在の呈示である。それをこの世で証明することが人間の定めなのである。

四、日本語における肚

日本人にとって肚、という言葉がどういう意味をもっているかは、すべて日本語に反映されている。「肚」という言葉がそれだけでもつ意味や、他の言葉とのつながりでもっている意味を知ることは、

肚の意味の洞察をたいへん深めることができる。

私たちがすでに知るとおり、バオホ（Bauch）は文字どおり訳せば腹の意味である。腹のあたりをあらわすのに日本人は腹部とかおなかという言葉も使う。「おなか」は文字どおり言えば「敬愛する中心」のことであり、腹の小児用語である。腹も腹部もおなかも、それゆえドイツ語ではバオホであって、要するに、胃のあたりから臍の下の下腹部までのことである。「臍の下」を気海（きかい）（訳注、漢方医学で臍下一寸くらいのところ）といい、気海という言葉は丹田と堅い結び付きがある。丹田は臍下五センチほどのところをいう。丹田は、しっかりとした肚の中にある重心そのものと言える。

「肚」は、それ自体、およびドイツ語のバオホが熟語を作っているのとは違う別の言葉との結び付きでも、たくさんの派生的意味をもっている。もちろん日本語にも、腹の生理学的意味、ならびにこの生理学的意味とのみ関係する体験とだけ結び付いている、いろいろたくさんの言葉のつながりや言い回しがある。たとえば、「腹が痛い」とか、（たくさん食べたので）「腹が張る」である。

さらにドイツ語と並行した使い方は日本語では、腹が、つまり「太い腹」がドイツ語でのように、体型上の肥満から肉体的充足を想像させるだけでなく、精神的満足感も想像させることから、むしろ肚のもつ精神的意味に当たる使い方が生じてくる。

腹が大きく、でっぷりとしている様子からは、ドイツと同様日本でも、なんの不足もない人物が想像できる。太い腹はいわば、日本でもドイツと同様、自分と世間に満足している、気持ちの良い落ち着きを発散している。日本人は「腹鼓（はらつづみ）」ということを言う。意味するところは、おなかがいっぱいになって、打たれるのを待っている腹、もう今にも自然に「鳴り」だしそうな腹、という

ことである（訳注、天下が良く治まり、食が足りて安泰なさま）。「腹鼓を打つ」とは「満足した生活をする」という意味である。鼓腹撃壌も日常使われるが、学生はすでにこの言葉を中国古典から学んでいる。これは「腹鼓を打ち、地面を足で踏み鳴らす」という意味である。この表現は、聖天子尭舜の時代の古代中国国民の状況を想像させる。それは「人が満足している」時代であった。この満足の表現が鼓腹撃壌である。当時、国民は国のことをあまり気にもせず、もちろん何か特に政治的「理想」を掲げることもなく、平和に暮らしていた。いや、それはまさに、まるで天子様など必要ないかのように、暮らしていたのであった。国民は満足して、鼓腹撃壌したのである。つまり、満腹に満足して、自分の場所を動かずに足を踏み鳴らしたのである。国民が道徳と祖国愛についてそういうふうに語り始めるとしても、これはその時代にとって必ずしも悪い兆候ではないであろう。

少し否定的な用法。「腹（私腹）を肥やす」は「不正な利益を目的として仕事をする」、あるいは「賄賂を取る」を意味する。

ドイツ語には「腹を抱えて笑う」、あるいは「腹が痛む」ほど笑う、腹が「裂ける」ほど笑うという表現がある。これに相当する日本語は、腹を抱える、腹をよじる、腹の皮をよじる、この二つは「普通の笑い」ではない。また、抱腹絶倒するは、腹を抱えて後ろにひっくりかえることである。

ここまでのところは、ドイツ語との対応関係があった用語が問題であった。では「全く違う」面を取り上げよう。

日本人は、肚のある（ない）人、肚のできた（できていない）人と言う。肚の大きい（小さい）人、肚の広い（狭い）人、これらすべては生理学的に目に見える違いではなくて、性格上の内容を、心の

在り方を言っている。では**肚のある人**（訳者傍点）とはどういう人のことだろうか。それがまさにこの書物のテーマなのである。そこでここでは、腹とそれらの関係ないしはその深い精神的意味にはあまり詳しく立ち入らないで、直接的意味を述べよう。ただこれだけはあらかじめ言っておくが、日本人が「肚」という言葉で考えることは、人間の性格や生活を規定するものの本質的なる点である。肚は本来身体の中央にある。しかし体は、それが身体であるがゆえに、単に生物学的かつ生理学的なもの以上のものである。肚は同時に、精神的、詳しく言えば自然精神的意味での人間の中心である。そこで肚や肚を巡る言い回しは、人の全人格に、人格の基本的性質に、したがって全体の心身状態に、さらには真の心身状態が依存し、それが表現される精神的特色の特徴に関係しているのである。

　では、肚のある人とはどういう人をいうのだろうか。あらゆる意味を総合した答えは、「中心」のある人である。肚のない人は、したがって、中心のない人である。中心のない人は、すぐに混乱する。中心のある人は、厳然としている。肚のある人は、しかし少しゆったりとしたところがある。彼は人間的に幅が広い。これを、肚のある人、とも言う。この性質が特に優れているときは、肚の広い人、とも言う。肚のある人についてすでに述べたとおり、肚の広い人は優れたセンスをもっていて、太っ肚で、心が広い。その反対が、肚のない人、である。他人に対する態度、急な状況に対する態度が、肚のある人とは反対で、これは感じ方だけではなく、反応の仕方や判断の仕方をも意味している。中心のある人は冷静な、つり合いのとれた判断をする。彼は、何が大切で、何が大切でないかの尺度をもっている。彼の周りでは、現実はいわば静かに、ありのままの姿で、実際の力関係を示す。肚のある人は、ゆっくりと現実がくるに任せる。彼は少しも驚かないし、落ち着いた準備があるから驚いた

様子はしない。それは、彼が厚かましいからではなくて、心の安定した心身状態のうえに立っているからである。この特徴は心の中の弾力性であるが、そのおかげで人間はその時々の状況で、ごく当たり前にまた落ち着いて自分を「整え」、振る舞えるのである。それゆえ、肚のある人、という表現はたいへん直接的である。与えられた状況下で何をなすべきかを知っている人のことである。急に火事が発生して、皆が混乱して叫んでいるとき、肚のある人は、落ち着いて、直接適切に行動し、風向きを見、大切なものを守り、水を取りに行き、よどみなく、当たり前のように、状況に応じて的確に振る舞う。肚のない人は、まさにこの逆である。

肚のない人とは落ち着いた判断のできない人のことである。そういう人には第二の天性となった節度がない。ゆえに、思いつきや主観的だったり、あるいは恣意的だったり、飛躍した反応を示す。大切なことと大切でないこと、本質的なことと本質的でないことの区別ができない。その判断はもの自体にもとづかないで、気分とか機嫌とか「神経」のような、その瞬間を規定する要因や主観的判断基準にもとづいている。肚のない人はすぐ驚き、そして神経質である。それは彼が特に神経質だからとか、神経が不安定だからというのではなくて、彼が自分の中心から投げ出されることなく、どんな状況下でも刺激についていけ、事物に即した態度が取れるための、例の軸をもっていないからである。肚のない人は単線で堅くて、頭にしろ心にしろ固まっていて、支えがない。突然深刻な場面に遭遇すると、頑固に自分を守るか、まるで目標のない行動を取る。

この意味で肚が体質であると言えるのは、ほんの僅かな部分でしかない。肚は、何よりもまず、自

己修行と修練の賜物である。したがって自己の責任による人格陶冶の実りである。肚のできた人と言うとき、日本人は、肚について「できた」人、つまり成熟した人を意味している。この陶冶ができてない人は、肚のできていない人と言われる。したがって成熟していない人という意味であって、精神的意味で若すぎる人である。そこで、肚のできてない人は人の上に立つことができない、とも言われる。それは年のせいだけではない。人々はよく若い人の性格を評して、若いけれども肚ができてる、と言うことがある。若いけれども人物ができていると言うのである。とにかく、肚のできた人とはまずある程度の年齢に達した人を指して言うけれども、精神的修行が実るには成熟の時間が必要だからである。

このように、成熟した人、肚のできた人という言葉のほかに、肚の大きい人とも言う。この場合「大きい」という言葉は、肚と結び付いて特別な響きをもっている。それは、すでに述べたように、気前が良い、心が広い、寛大な、を意味するが、すべてこれは弱腰の思いやりの意味ではない。肚の大きな人との関連で日本人は、清濁併せ呑む、とも言う。「清いものも濁っているものも一緒に呑み込んでしまう」という意味であるが、「引き受ける」、いやそれ以上に「すべてを歓迎する」や「すべてにふさわしい場所を与える」ことも入る。典型的な例としていつも西郷隆盛の名が上がる。彼は、決して他人の悪口を言わなかったことで有名である。彼はまだ取るに足らない人に「自分の地位」を与えることも、その人から学ぶこともできた。それゆえに彼は、厭なことがやってくると、それを耐えるだけでなく、歓迎することさえできたといわれる。彼はすべてのことから、何かを獲得した。こうした態度の中に日本的なものが見えるのである。日本人は、もちろんその傾向はあるけれども、道徳学的

分類を好まない。しかし日本的なのは、人生を合理的あるいは倫理的に定義する決まり文句や形に整理しないで、「あるがままの」生活を肯定し、一回きりの人生を受け入れ、価値あらしめることができるような態度である。いずれにせよ、これは国民的理想であるので、それに対し、実りのない泣きごとは泰然たるところがないとされ、心の狭い判断は未熟と見なされる。それゆえに日本人は、悪い人との交際を警告している孔子の言葉や、「朱に交われば赤くなる」つまり、赤いものに触れれば、自分も赤くなる、という言い伝えには賛成しかねるのである。日本人はこういう考えを狭量で貧しいと思い、卑しいものを否定することに満足せず、いつもすべての点で肯定的なものを求める用意のできている、肚の太い人の態度と比べる。

肚の小さな人は、肚のできていない人でもある。こういう人はこの点で未熟の象徴である。彼は他人とつき合うとき狭量で、いらいらしやすく、あれやこれやのことで不愉快な態度を示し、そのため他人を引きつけない。反面お追従を喜び、意見を合わせてくれる人の味方をする。肚の小さい人は、世間の暗い面とかかわることができない。彼は小さなモラリストで、心の中ではほんとうに清らかなものを恐れているのである。彼は劣等感の持ち主であるが、このタイプの人がいつもそうであるように、優越感の持ち主でもある。「自己目的の人」、自分のために身を守る人は決して肚のある人ではない。反対に本当に肚のある人は、世間で出会う事柄について、幅広い用意ができていて、いつも落ち着きがある。

それゆえ、「肚」とは、人間全部に、ある特別な資質を与えるものである。本来、「一個の完全な人格」であると、言えるのかも知れない。しかし、肚のない人はまだ「完全」ではない。この考えは別

の言い回しにもはっきりと出てくる。何かある行為が「肚で」行なわれているというとき、それはなんらかの分離された機能とか、なにか特別の器官について起きるのではなく、たとえどれかの器官が特に使われようとも、人間全部について起きているのである。この意味で、たとえば、「肚声」とか「肚で考える」を挙げることができよう。

肚は本来の意味では肉体の自然の肥満、すなわち太った腹とはなんの関係もない。それゆえ、外見上太った腹をもたない人でも、精神的意味で肚をもつことができる。逆に、太った腹をしていても精神的な肚のない人も存在する。そこには生理学上の関係は全然ないように思われる。しかし実際には存在しているのである。ただ外見の大きさから読み取れないだけである。ここで言う心理学的関係からの予感は、まず腹声がヒントとなって、極めてたやすくそれと分かるのである。腹声は事実、腹から出る。喉、鼻あるいは胸を使ってしゃべる人は、その瞬間あるいはいつも、腹で話す人とはまるで違っている。だれもがこの違いを知っているし、自分がいつもと違う声を発していれば、違う気分や違う心の持ち方を示していることを知っている。驚くと口がきけなくなる。痛みや不安、心配があると、それだけで声が喉に詰まり、押さえられているように聞こえることがある。少しでもこれに注意するように学んだ人は、この声の変化から気分や態度の変化を読み取ることができる。ここはまだ、このことについて詳しく述べる場所ではないけれど、とりあえず内面の態度と肉体的意味での「腹」との対応関係を指摘することは、意味があると思う。肚はいつも、まず第一に「精神的」に考えられるけれども、この「精神的なもの」はその人の肉体的なものと対応している。ゆえに日本人はごく一般的に、口から出て来る声と、胸から出る声と、腹から出る声を区別している。そしてこの違いの心

理的意味をたいへん繊細に記録している。肚声、すなわち腹から出る声を、日本人は全体の統合された表現、つまり総合的関与の表現として評価する。真の腹声にはいつも内容と深さがある。喉声で深いことを言っても信用されないのである。嘘つきと取られるのである。

ゆえに先生は、生徒の声の響き具合で弟子の成熟度を判断する。日本人は普通相手の声に注意する。そして「腹から出る声」だけを信じる。

肚で考える、という言葉は、肚声が声と関係しているように、思考と関係していて、その人間全部にかかわっていることを言っている。すなわち全人間的思考を意味している。肚で考えるは、頭で考える、あるいは、頭の先で考える、というのとは反対である。日本人は、指で額をたたきながら、ここで考えるのはいけません、と言う。そしてつけ加える、「肚で考えなさい」と。それは「悟性とか知性でなく、もっと深く、からだ全体で、本質そのものから、考えて下さい」ということである。しかし、こういったことすべてには前提がある。それは「肚を持つ」ということである。肚のない人は肚で考えることができない、という言い方がある。これは決して語呂合わせではない。肚のない人でも、時には肚で考えることもできる。しかし問題は何かというと、一時的な態度ではなくて、習慣的態度、つまり実際的状況でなるほどと分かる、体質となった気持ちの持ち方である。この関係で興味あるのが「腹案」という日本語である。文字どおり言えば、「肚の計画」である。肚の中から出て来るものだけが、この言葉からはそう聞こえるのであるが、不確かな偶然の思いつき、あるいは頭で分かる考えとは違って、「見通し」があり、「基礎」があり、「役に立つ」のである。

そこでだんだんとはっきりしてくることは、「肚」という言葉は、肚のある人には特別な、働き掛け

る能力と包容する能力を与えてくれる何かを示しているということである。肚は人間に、五官でする体験以上の体験、本能あるいは直観での体験とは一致しない体験を媒介する。「肚」とは、包括的な受容と形成の器官であるが、この器官が結局、自分が人間そのものであると実証できる「人間そのもの」なのである。私たちはすでに、どうしたら人間が肚の修行により、小我のなかで取り巻かれているしがらみから抜け出し、行動するに当たって、自分自身から自由になれるかを、調べてみた。

肚に根ざしている自意識は、自己の意識である。この自己は単なる自我以上のものであるので、一方では、自我が触られたり、傷つけられたりするとき、必ず触られるということもなく、他方では、人間の小我より多くのものを包括し、多くの能力をもっている。これに関して、日本語の世界で重要な役目を演じている、興味ある概念を挙げることができる。それは「肚芸」である。

肚芸とは、肚によって作り出された行為すべてを言う。したがって人のなす業すべてとも言える。なぜならば、肚によってのみその業は高まるのである。人間世界では完成品は、完全性に達した人の中から咲きでることができる。そこで肚芸という言葉で、日本人の肚の意識は頂点に立つのである。肚芸を支配する人は、ある程度は「そこ」に到達した人である。茶道、弓道、坐禅、剣道等すべて芸の道はその理念により存在し、かつ最高形式としては肚芸である。しかし日常生活の中でもすでに、人間対人間の真の関係は、一時的なものにせよ永続的なものにせよ、肚芸によって示される。たとえば対話のときなど、ほんとうの対話は肚と肚によって行なわれる。頭と口によるのではないのである。頭と口が正常でも、それは器官にすぎないのであって、独自の力ではない。では、肚芸の一例を挙げ

よう。男の人が道を歩いている。二、三メートル離れて後ろからもう一人の男が歩いて行く。前の男は振り返りもせずに感じている。「私の後ろの男はなにか私にたくらんでいる」と。しかし彼は落ち着いて、後ろを振り向かずに歩いて行く。つけている男は、実際に襲撃を計画しているのだが、「前の男は私のたくらみを感じている。したたかな奴にちがいない」と感じている。そして「やめといたほうがいいだろう」と、つぶやく。この場合、二人とも肚芸をしているのである。前を行く男には勘が働いているのである。しかし同時に、相手にまで届く気力がある。強盗にも肚芸の力はある。言い換えれば「総合的能力」だろうか、それによって彼は、ただ落ち着いて自分の前を歩いて行く男の能力を直接感じている。「予感」ないし「直観」に近いものだが、これらは事実を保証してはくれない。それは予感だけではなくて、現実を実際に感知する力である。また、その場の急な直観ではなく、いつも身の回りに張り巡らしているアンテナの実証である。さらに肚芸のあるところでは、受容能力だけでなく、影響力も示される。肚芸をしている人は、繊細な受信機であるだけではなく、強力な発信機でもある。(原注、肚の研究はもしかすると時が来ればテレパシーの研究に役立つかもしれない)。禅問答もまた肚芸である。その場合、知性と五感だけでは間に合わない。しかしそれでも肚芸は決して「超自然的なもの」ではない。自然なものは、五感と知性で理解できるものしか含んでいない、と感ずる人は別であるが。その反対のことが言えるであろう。肚芸とは、五感と知性だけに限定されることによって「妨害を受けている」あの「自然」の発露に外ならない、と。

ご覧のとおり、肚ができてくることと、肚芸の錬磨がいわばぐるぐると巡ることによって、人間の能力は変化する。人間は現実を繊細に受け止め、受け止めたものを別の形で引き受けることができる。

人間はそれに手を加え、したがって別の形で反応する。そして最後には、少し別の形でそこから踏み出す。彼は別の力で作用し、相手に別の影響を及ぼす。人生と世間の基本関係は、受け止め、心で手を加え、答えるという三段階であるが、これらは全人格の拡張、深化、高揚の意味で変化する。人格は全体として、幅広くなり、深くなり、力強くなる。

一方では、後ろから来る敵を直接感じ、他方では、決して落ち着きを失わず、この落ち着きで相手を追い詰める人の例により、肚のことを語るとき、まず日本人が考える精神的特徴が見えてくる。それは、絶対的な、すなわち、いかなる条件にも左右されない落ち着きであるが、同時に感受性を高めることや聞き分ける理解力も入るのである。そしてどんな不意打ちにも備えのある心や、常に偏らない自由を前提としている、敏速な決定能力がそれと結び付いている。

ドイツ語にも、今これから話題とする日本語の表現と同じ意味の言葉がある。「肚の据わっている（いない）人」である。その反対に「肚が立つ（肚立ち）」があるが、これは怒りの表現である。「カッとする」という意味である。ドイツ語でも、落ち着いている人はすぐにカッとしない、と言う。日本人は、肚が据わっている、と言うときには、その人の心の「安定したさま」、突き崩せないような心の落ち着きや、広い感受性のある自由を思い浮かべるだけでなく、それによって与えられる、状況に応じた、敏速で目的にかなった迫力を思い浮かべる。「落ち着いた人（肚の据わった人）」の特徴を表わす「安定したさま」は、すべてを「覚悟」している人がいつも任せ切った心をもっている様子を言っている。彼はどのような状況にも「適した」反応をすることができる。また彼は決して気持ちを掻き乱されたりはしない。

外見だけでなく、内面的にも正しく据わるのは、肚ができて可能である。したがって、肚が据わっている、という表現は体全体のなかの腹の位置とか「重さ」に関係するだけではない。この言葉からはどっかと腰を据えて坐る「気分」もまた伝わって来る。この安定性は内面および外面の均衡を意味しているし、内面の中心が肉体的に正しいところにおかれているとともに、肉体の中での正常な重心の配分によって、内面の中心も生き生きと保持されていることを意味している。そこで日本人は、肚が据わっているときは中心が下にあるが、肚が立つと上へ移る、ということがある。これは、中心が上に移った、だから全体の姿勢がしっかりせず、安定性が失われた、という意味である。

「据わっている」と「立つ」には、自動詞的用法のほかに他動詞的用法もある。そこで、肚を据える、と言う。たとえば、肚を据えて仕事にかかる、すなわち、覚悟を決めて仕事にかかることである。

それゆえいつも大切なのは、正しい中心を確実に身につけるということである。それができるようになるには、肚を修行しなければならない。肚を鍛練しなければならない。すなわち、肚を練る、である。この意味で「肚を練る」は戦争中、たいへん話題となった。この言葉は、総力を呼び起こすことが課題であったときには、スローガンの一つであった。しかしいかなる道を目ざしても、芸の道のうえでも、肚を練ることは、なくてはならない予備練習であり、続けねばならぬ練習である。この意味で「肚の練れた人」は常に目標であるが、他方「肚の練れてない人」は、意識して作られた、しっかりとした肚のない、したがって人間の自己実現のため、どういう「道」の上にいても特に大切な不動の中心のない、「初心者」を意味している。

「肚を練る」を単にドイツ語に翻訳すると、本来の意味である、あの精神的、全人的意味を表現す

ることはできないことを、再び指摘しなければならない。つまりその場合、実際に下腹の「肉体的」訓練が問題になる。「肚に据える」は「あることを甘んじて忍ぶ、耐える、我慢する、呑み込む、引き受ける、忍耐する」という意味をもっている。日本人にとってこの概念の中には諦めの気持ちは存在しない。むしろ「肚が立つ」や「興奮する」悪い心身状態とは逆に、ここでは、最初は瞬間震えたり、興奮するかも知れないが、なにかを「抑える」態度を取る。つまり、下腹を固めることにより腰に力を入れる。（あとで説明するが、この行為は押し退けることとは違う。）それぞれ鍛え方によって違うけれども、ドイツ語で（襟が弾けとぶ）勘弁ならぬというように、日本語でも「肚の立つ」、いずれにせよもう我慢できないという限界が人それぞれにはある。「あの人の言葉は肚に据えかねた」。そうすると肚が立つことになり、肚立ちが生じる。すなわち、怒りが込み上げて来て、爆発する。その一方で、その怒りは前もって「抑えられ」たり、「排除され」たりしていたのではなく、かえって大きくなることなど全く考えられてもいなかったのである。さてそこで、人は反対にいわば全身を自分の怒りの中に置いて、いわば自分の方から怒ることもある。すなわち他動詞的意味で「肚を立てる」のである。これが日本人が肚を立てるという意味である。

肚を立てるという表現は、ゆえに、特に衷心から不正を感じたことによる「怒り」を意味している。肚と虫の結び付きは特に教訓的な言い方である。「肚の虫」である。「癪にさわる」という表現は、「胃にさわる」という表現とは違う。癪にさわると言うとき、「私の心を苦しめる」とも言うけれど、ほんとうはもっと深い意味である。この「深いところ」はどこかと言うと、西洋の文化圏では、やっと最後になって、下腹部が問題となる。なぜならば、たとえば身の毛のよだつような驚きを、はらわ

たでは感じないからである。西洋では「癪にさわる」というと、むしろみぞおちとか胸のあたりで「ぐっと呑み込む」ことを考える。日本人がこの「癪にさわる」を身体の中心に置くということは、おそらく、日本人が人間全体の不調和を考えていることと関係があろう。

日本人は「肚の虫が承知せぬ」と言う。怒りを抑えることができない、という意味である。この言い方は否定形のみで使われる。おさまるとは「秩序が整うこと」である。たとえば「国がおさまる」である。おさまるの意味も「肚の虫がおさまる」という全人的意味を示唆している。ゆえに、肚の虫は心身の状態の整い方を言うのである。肚の虫が「おさまらない」と結び付くと、人間中心の危機的障害を意味し、心をえぐる不愉快として感じられる。虫には、おもしろいことに三つ目に、何か不都合を知らせてくれるという意味がある。「虫の知らせ」である。予見的ひらめきで「予感」することである。たとえば、友人が死ぬ。前日、私は訳が分からなかったけれど、なんとなく落ち着かなかった。そんなとき、「虫が知らせた」、「虫の知らせがあった」と言う。

もし肚の虫がおさまらないと、「腹が膨れる」という状態になる。そうすると、怒りのほんとうの原因を排除できないから、なんらかの「代償」行為によって「せいせいしよう」という、肚いせをする恐れが生じる。肚いせという言葉の「いせ」は、動詞「癒す」の名詞形である。この言葉自体は医学的意味でしか使われない。しかし、肚との結び付きでその意味は「消散させる」、「腹を鎮める」意味になる。肚いせは、怒りを償却する行為である。理性的でなくとも、保障作用である。そこで「肚いせに窓を壊す」。しかしそういうことは決まって、肚を練ってない人が行なうものである。ゆえに「肚のある人は肚いせに事をしたりはしない」と言う。

肚とは良い意図、悪い意図の所在地、つまり何かをたくらむ隠れた場所である。日本語で、口は悪いけれど肚の中には何もない、という言葉がある。この言い回しはドイツ語の「恐ろしいことを言うが、いい奴だ」に当たる。

その反対に、肚に一物ある人、という言葉がある。そのときだけであれ、性格的にであれ、背後に何かをもっている人、「陰険な人」、「策を弄する人」のことである。一物という言葉は日本語では特別な意味をもっている。「大事となりうる小事」を意味している。「股間の一物」は睾丸の通俗表現である。肚に一物ある人の反対は、肚の中を割って見せる人である。つまり「率直に意見を言う」人である。肚を割って話し合う、とも言う。同じ意味で、率直に言うことを、肚を割る、肚を見せる、とも言う。

何をたくらんでいるのか、あるいは、たくらんでいるのかどうかはっきりと分からぬときは、相手の意図を見つけ出さねばならない。「肚を探る」と言う。しかし何もたくらんでいない人、探られるもののない人は、痛くない肚を探られた、と言う。おなかはぜんぜん痛くないから、なにも発生しない、すなわち、「不当にも疑われた」のである。これに苦情の言える人は、肚のきれいな人に限る。これは決して悪だくみをしていない人である。しかし悪だくみを隠している悪い人のことを、肚の黒い（肚黒い）人と呼ぶ。

最後に肚についての主要な意味を示している表現を二つ。「背に腹は代えられぬ」（ことわざ）、本質的なものを非本質的なもののために犠牲にできない、ということである。最後にあの有名な「腹き

り」。腹を切るは、腹を切り開くことである（侍の場合は、切腹といい、町人の場合、腹きりである）。日本人にとってはそこが、本来命のあるところであるから、そこに刃を入れるのである。

（原注、この章については東京時代の同僚橋本文夫教授に負うところが大きい）

第二章　人間一般の意味における肚

東洋的および西洋的視点からの肚

（一）　身体の中心の一般的意味

これまでのところでは、肚は単に日本人の生活の一現象として現われていた。しかしながら、肚が単に、東洋的生活実践の一要素にすぎないものならば、肚の研究は民族学的興味を満たすだけにしか役立たないだろう。そうならば、この努力の意味は、東洋人とその生活方式を深く認識するということ以外にはないだろう。しかし、日本人が理解している仕方で肚のことを長く研究すればするほど、「肚」という概念は特に日本的現象ではなく、人間一般的現象とも言えることが、ますますはっきりとしてくる。私たちは平生、あらゆる人間生活の中心的要因とかかわっている。それゆえ、これを認識し、修練することも私たちには大切なのである。

肚に関する人間共通の意味は、日本人の生活を例に取ってみるとすぐに明らかとなる。それは、自

分で肚の修行を始めるとすぐに、気づくことである。肚の修行を通しての体験からはっきりとすることとは、肚にはもともと人間に与えられた「命の宝」が隠されているのだが、これは普通、独立した自我の成長に伴い失われていき、その再発見とそのための修行が人間の健康と成熟と完成の前提である、ということである。

確かに、私たち西洋人にとっての肚の意味は、最終的にはただ西洋的世界観に即して決定される。西洋の伝統と文化の全体が、東洋的なものと区別されているように、肚の価値もその分、違っているにちがいない。それゆえ、「男女」、「陰陽」、「天地」を比べるとき、文化によってどちらの側が優っているかが異なるように、肚の位置づけと評価も、違っているにちがいない。

その精神的特徴ならびにキリスト教的伝統から考えて、西洋人は、「正しい中心」の発見は重心の下方への移動以外にはない、ということに、まず驚くだけでなく、奇妙に思うのである。これは本当に西洋人にも必要だろうか。この問いに対し決定的に答えるには、まず肚の本質、成立条件、影響力をより厳密に洞察しなければならない。ここでは前もって次のことだけを述べておくことにする。

西洋人の視点では「心臓」と「頭」は、すなわち個人の心の在りかと客観的精神の在りかは、地上的な意味だけではなく、超越的意味でも、東洋とは違った、大切な役割を持っている。東洋では、自我も個性もそれぞれ西洋におけるのとは違う意味をもっていた。これと同様に、東洋では「精神」もかつては、西洋人にとって精神がもつような意味はもっていなかった。「理性（ラチオ）」の意味における精神が問題であるにせよ、価値と仕事の序列の中に具現された「客観精神」が問題であるにせよ、超越的精神としての宇宙の理法（ロゴス）が問題であるにせよ、その意味は異なっていた。

しかし、「大地の中心」が、すなわち、上方におかれた中心（訳注、頭）と比較した下方の中心（訳注、肚）が、たとえどのような種類のものであるとしても、東洋人は、大地の中心の上方を通過し、決して大地の中心とはつながらない「光の周行」（訳注、天地自然の法則）のことも知っている。次のことは前もって言っておいてもよいと思う。基底の中心（訳注、肚）の許容と育成がなければ、人間を有効に変身させる、上部の中心の自己解放はないということである。最終的には知性中心に行なわれて、個人的には各人の心の展開領域の中で実現されるような変容の中に、この意義を求めるとしても、根本的なものを隠しもつあの中心の重要さを見過ごすわけにはいかない。もともと宗教的な精神の実現は、まず第一に、すべてを固定し、本質から離れたものに制約された自我精神を取り除くことによって可能である。この「除去」は、肚が具有している、矛盾以前の根源的生命統一体への同化をしていく過程でのみ、確かな変身として生じる。西洋人が理性的に認識するだけでなく、自己変革をしながら、明るい峰への道を見つけたとき、やっと暗い「谷間」を抜け出せるのだから、それは可能であるだろう。真に精神の空に舞い上がる前には、大地の中心へ下ることが必要である。

（二）　ヨーロッパ人にとっての「腹」

どんな人も、自分がどういう姿をしていようとも、「人」はどういう姿をしていたらよいかということを、多かれ少なかれ自分で意識している。その意識から他人の「姿」を評価し、自分の理想の姿と自分の実際の姿の不釣り合いに悩む。また、人間の自己感情は、世間一般が普通知っている以上に、

自己の実像を自分で無意識的に評価することによって規定される。

人間が多かれ少なかれ意識的に心に抱いている自分の理想像は、それぞれ性格や年齢や生活観や精神的な伝統や流行によって異なる。しかし、恰幅、均整、輪郭という三つの要素がその理想像を規定している。そこで、姿は自分の理想に反することがある。それは、太りすぎていたり、痩せすぎていたり、体重の重心のせいで「あるべき」体形に反していたり、あるいは「まとまり」すぎていたり、「程が悪い」ことによるのである。

個々の点でいろいろな違いがあっても、西洋人はこれまで太りすぎを嫌う傾向がある。西洋人は姿の調和を求め、その姿の調和のため重心は「下」よりむしろ「上」であり、「開けっ広げな人」よりもむしろ「控え目な人」がとりえとされる。このすべては、一致して腹を嫌う点に現われている。腹の出ていることほど、現代西洋の美の理想に反することはない。

大きな腹を嫌うこととは少し違うけれど、西洋には腹を嫌う考え方が一般に広まっている。西洋人が美男美女についてもっている観念を支配する「良い姿」はほとんど腹が出ていない。若者の体型については理解できるが、年配の人にある恰幅というものは嫌われ、太るまいと努力する。レストラン金獅子亭の主人、尊敬する牧師様、裕福な社長さん、アルフレッドおじさんとかが腹の大きいことを、はっきりと告白するような、あたり構わぬ無頓着さには、相手は意味深長な笑いで答えるが、その人たちは、他人からは彼らの現実の姿を完全には理解してもらえないけれど、好意からその存在を受け入れてもらえる種類の人たちである。

腹を退ける理由はさまざまである。その第一は、一定の尺度をこえたならば、危険に見えるという

健康上の考えである。第二は、ファッションによるものであれ、もっと深い理由によるものであれ、ある種の美の理想である。第三は、精神的根拠をもっている。「大きな腹」、つまり腹が出ていることは、とうぜん反精神的な物質化、脂肪性肥満、すなわち透明さの欠如と見なされる。そうなると、腹はこの点で「低級」感覚を示すところとなり、腹の肥満はその人がすっかりその低級感覚に支配されている印と見られるのである。

そのうえ「腹」はすべての力のたるみと、特に精神の緊張力のたるみ、つまり頭の鈍さと同列におかれる。これは、肉体的および精神的軽やかさを求めている人間の衝動、ならびに一般的「上方志向」に反する。

重力克服の努力は、精神的存在である人間にとっては、至極当然なことである。しかし、大地との結び付きを拒むこと、すなわち大地の現われとしての体の中心と一回でも「骨のおれる」結び付きをしてみることを拒むことは、地上に住む人間の存在法則に反しないであろうか。

腹の太りすぎに対する分かりやすい反対論の代わりに、腹の不自然な痩せすぎを挙げる極端な腹反対論があるが、これに対しては、ヨーロッパ美術における裸像表現が、腹を特に拒否していないのを知っておくことは、啓発的であり、また驚きである。

人間の身体のさまざまな表現の中に、時代の生活観の変遷が反映している。古典古代芸術における天地の一体観、各時代のヨーロッパ美術における、精神的「天上」志向と地上的官能肯定の交替がそれである。しかし身体の重心が中央にあり、それが腹を強調することにも通じることは、特に婦人像を見れば、これが人間の自然の美の一つであるかのようにみえて、まったく当然と思われる。それゆ

え基本的には二つに分けなければいけない。つまり、腹の重心、すなわち身体の重心としての腹と「太った腹」の二つである。腹のある肉体全体とはまったく別に、身体の中央に重心があることを認識しなければならない。今日一般に腹を拒否するのは、ただそのとき正しい重心に対する本能感覚の喪失が現われるかぎりでは、自然に反しているし、精神が迷走している証拠である。

(三) 自然に備わっている肚

造形芸術の中だけでなく、一般民衆の意識の中にも見られるような、肉体上の腹を、深く考えることなく肯定するとき、人間が精神的な肚をもっているという意識は容易に現われてこないし、精神的な肚についての知識となればなおさらである。

この精神的な肚は、その完全な意味においては、ただ無意識的に肉体の中心が「ここに」あるなと思うくらいのところには存在せず、その意味で真に重心が体験され、この体験が意識的に態度を決めるところに存在する。しかも、日本人の生活の中に見いだされ、これは私の考えであるが、ヨーロッパ人も修練したらよいような、完全に意識された肚は、「自然に備わっている肚」の中にその「先触れ」がある。自然に備わっている肚を少し示唆してみると、肚なるものがヨーロッパでどうであろうと、肚をヨーロッパ人が肯定するときは、何か非西洋的なことが問題であるとか、私たちにとって何か不自然なものが問題である、という疑念が容易に除去されるかも知れない。

人間存在の根幹と理解される肚は、人間生活の根源的事実である。消化や心臓の鼓動や呼吸と同様、

肚は生来備わっている力であり、そのおかげで私たちは生存し、それがなければ生存できない。詳しく言えば、肚は「精神」と違って、根源的生の領域ならびに力としての「自然」との、切るに切れない結び付きを意味している。しかし、人間生活が自然の源に定着することは、人間が単なる生物から自我の固まりへと成長することにより、この定着が危うくなるのであるから、それだけに注目すべき現象となる。すべてを支えかつ革新する、根源的大地の力全体との結び付きが、自我形成より長続きするということは、当たり前のことではないのである。この結び付きは、結び付いている人をむしろなんらかの形で際だたせる。その人は、結び付いていない人とは世間で、姿でも影響力でも異なる。

肚は、人間の体力同様、善悪の彼方にある。そのうえ肚の存在は、人間が最高の境地にまで発展するための前提である。肚は、だれにも備わっているより大きな生命の力と、人間を根源的に結合するという本性を具有している。したがって、肚それ自体は、人間が何もしないのに手に入れた、生命の贈り物である。しかし、自我の成長につれて、自然の根源力や自然の秩序との結び付きは失われていくのが普通であるから、肚をもつことは課題となる。人間がもっぱら自我によって立ち、自然の根源力に代わって理性や意志の力をもちいたり、使いすぎたりするに従って、人間は再び意識的に根源力と結び付かねばならない。

しかし、大自然との結び付きがたいへん強いので、その結び付きを決して全部は失わない。それゆえ自分の自己意識や生活意識の中で、どんなに精神的に高い成長をしようと、運命として何が行く手を遮ろうと、かまわず自然の中から糧を得る人もいる。そういう人には、たとえ意識はしていなくとも、生まれながらに肚が備わっている、と言うことができる。

生来肚が備わっている人は、簡単にはその中心を踏み外す人ではない。言い換えれば、人生が彼のことをその中心から投げ出そうとしても、まったく自然にそこに戻れる人である。根源領域に定着しているために、彼の自己感情や生活感情を根底から規定し、錘（おもり）の役目をする原動力が彼を支えることができる。この錘のせいで彼はいつも知らず知らずのうちに「まとも」になれる。それゆえ、このような定着は、常に平衡状態を作り、重心を取り戻す原動力であることが実証される。こうした根源的生命力との結び付きはほんとうに基本的な力を意味し、あらゆる状況で特別な生命運搬力、生命形成力、生命統一力として実証される。この世の安全や意味や安心立命を脅かすどんな生命の危険も、このような人の生命信頼や信仰を完全には揺るがすことはできない。なぜならばその生命の中心が疑問視されていないからである。このような人をあらゆることを通じて支え、倒れたところで再び助け起こすものは、精神にもとづく自我のうえに打ち立てられるものではなく、自我世界の地平をこえている宇宙の力全体との、基本的な結び付きから引き出される。生来肚を備えている人には、人間生活のあらゆる領域で、心と精神だけでなく肉体的にも、涸れることのない革新と力の泉が備わっている。

生命の根源的源泉とつながることにより生まれる、すべてを支え、平衡にし、革新し、治癒する力は、人間が一方的にその理性の力で身を修め、何もかも自分だけでできるという妄想に陥ると、人間の言うことを聞かなくなる。ゆえに、生来備わっている肚はよく、この理性的生命意識がまだ修得されていない人に見いだされる。原始民族や文明に毒されてないかぎりでの「原住民族」や「躾のよい」子どもの場合がこれである。子どもの中にある崩れることのない自己意識や生命信頼は、知識や能力によるものではなく、「生来」のものであり、生命との根源的つながりが阻害されないかぎり、維持さ

れる。そしてこの結び付きは下腹の中心をはっきりと強調することで示される。

すべてを支配する中心が強い自我の力によって形成されている大人の場合でも、ときおり、生まれながらに肚の備わっていることを見かけたことがある。この人は、尺度と方向を与えてくれる中心を自我の中にもっていると同時に、根源との固い一体感から彼の中に注ぎ込まれる力をも享受しているのであるが、決して朽ちない能力、病気に対する信じられないような抵抗力、敵を笑って気にしない態度、そのうえ死をものともしない様子にも恵まれている。彼は、自明の自意識から、魔法を使うように相手を自分のペースに引き込み、彼に対する盲目的服従を容易に獲得するが、彼は相手に自分の「精神」をきざみこみ、感激させることにより自分に一体化する。

このような人は、心の底にある人格以前の力との一体感のために、集団的に拘束されながら、大自然の人格以前の力に対して無邪気な人、すなわち個人的かつ精神的な力をまだもたないか、もはやもっていない人に対して特に直接の影響力をもっている。人間が個人的かつ自立的になればなるほど、このような不思議な力の持ち主からの影響は少なくなる。しかし、自分の根源の本質の本性に根ざさずに、理性的秩序の中にのみ拠点をもとうとすればするほど、非合理的な人の勧誘あるいは訪問に染まりやすくなる。根のない精神の生活形式や思考形式は血の通わぬ空しさを生むため、彼はより深い存在の熱い流れを感じる必要が生じる。この空しさのために彼は、間違った意味でのオカルトや、黒魔術や、圧倒的な集団暴力に染まり易くなるが、ほんとうの「大人物」の影響に対しても胸を開く。肚のない人は、確固とした肚のある人の下におかれるばかりでなく、時にはその人次第になる。

精神救済者にして大雄弁家の不思議な力、指導的政治家の「傑出した」指導力、持久力、卓越性は、

その人に肚がなくては、理解しがたいことである。ナポレオン・ボナパルトの周りにいた人々のうちの一人は、カール・グスタフ・カルス*という人に次のような話を伝えている。それはたいへん率直にそのすべてを表現しているが、それ以上に肚と関係のある別の人格像をも示している。

* C. G. Carus, "Die Symbolik der menschlichen Gestalt"(『人間の姿の象徴』), Verlag Rohrmoser, Radebeul/Dresden.参照。(訳注、C・G・カルス、一七八九―一八六九。医師、自然科学者、哲学者、画家。一八一四―二四、ドレスデン大学教授、一八二七から王の侍医)

「皇帝の肥満は病気の兆候ではなく、反対に力の印(しるし)である。皇帝の精神活動や力の意識が、特別な意味で彼の肉体に逆に影響しているさまを見る思いがした。同様に彼の顔は完全に冷静であって、その表情の一つ一つは無造作に動いていた。不安動揺の陰はどこにも見えず、不機嫌な様子も見えなかった。彼の筋肉は、微笑みや不満をすぐに自分の意志通りに、可能な限り微妙に表現した。」

しかしながら大魔術者の多くの運命は二通りある。本来善悪の彼方にある肚の力は、神性なものとの対立者として、自分の力を自己目的に使う自我によって所有されると、禍となる。自我がますます得意になり、肚の力のおかげでますます太ると、「魔術」はその本来の力をそれだけ失う。魔術が暗黒の地底からの力と節度を失うと、それは、自分を高めてくれている原動力を自分の権力意志で補わねばならないから、この権力意志は結局全体を崩壊させ、自分自身をも滅ぼすところにまで必ず進むのである。

肚をめぐっての素人の知識がある。それは肚の中に根本的な威力の表現を見るだけではなく、ゆったりと落ち着いて、体力充実して、自分の本質の誠実さ、自分の心根の堅固さを信じ、慈愛溢れる温

かみを発散している成熟した人の姿を目のあたりにさせる。こういう人たちは、決して軌道を外さない、不動の「重心」を持っているように見える。精神的打撃を受けたとしても、素早く自分の重心に戻れる。それはまるで、何かが彼らを忠実にその中心につなぎ止めているように見える。特に中年の人の場合、この重心がよく肉体の中央との関係で「肥満」ととられるとしても、これは腹が垂れ下がっているのを意味しないし、ぶよぶよの腹とか、バイエルン人がよく言う「もったいぶって」こちらへやって来る太鼓腹とも関係はない。中央の真の重心には、むしろしまった充実感、内面的に作られたもの、現象に対する人間的幅の広さがある。かくして「立ってる人」も「坐ってる人」も身体の中央に重心をもっている。然り、中年の人や「老婦人」の体のどっしりとしたさまは、よくその人の品位に数えられ、心の余裕を示すものとしてある程度の内面的成熟を物語っている。このように「下のほうが」どっしりしている人は、中年の職人や職場の親方にも見られるが、長年一事に打ち込んで人間関係の中でいろいろなことを体験したことがそこに蓄えられ、保存されているように思われる。

それゆえ肚は、決して下腹それ自体の肉体的ボリュームを意味するのではなく、内面的重心の重みの現われるところを意味しており、その安定が自我や衝動の変わりやすさから人間を守り、その点でより深いところにある力との結合を示している。この重心は、あらゆる時代にわたって真の「王様」や真に「敬虔な人たち」によってあらわされ、また慈悲深いとともに謙譲な人、すなわち小我の奢りをもたない人の姿に特徴としてあらわれる態度に認められる。宗教芸術の作品の中には、特にはっきりと目に見えるように腹の張り出した姿がある。たとえばバンベルク大聖堂の婦人像や、シャルトルの聖人像のようなロマネスクやゴチックの人物像である。肚の意味を知ると、まず「ゴチックの腹」

という現象の意味を説き明かす光が射してくる。そこには自我を放棄した姿と地上を肯定する姿が同時に豊かに表現されている。すなわち「上部」に集中した自我の傲慢さをすっかり洗い流した人がこの地上としっかりと結ばれて、天に向かって心を開くときの、あの謙譲な姿が表現されている。この腹はこう言っているように思える。お前は、大地を裏切るなら、天上を手にすることはできない、と。キリストがパンテクラトールとして、つまり世界の主として、特に悪をも支配する者としても現われるいろいろな表現の中で、腹が強調されていることもまた深い、象徴的意味をもっている。

ドイツ文学の中で肚について触れている、おそらく最も古典的な例は、クライストの『人形劇について』*という論文である。その中から二か所だけ引用してみたいと思う。

* H.v.Kleist "Über das Marionettentheater"（『人形劇について』）と H.Plügge "Anmut und Grazie"（『優雅と優美』）, Verlag Claassen, Hamburg.参照

「この人形が人間のダンサーより優れているところは。」

「長所だって。ねぇ君、いいかい。まず第一に、人形は決して気取らないということ。――なぜなら、君も知ってのとおり、気取りというやつは、心（動きの原点）が動きの重心とは違った別のところにあると、現われてくるからだ。」

「ちょっとこのP嬢を眺めてみたまえ」と、彼は続けた。「もし彼女がダフネを演じて、アポロが後ろから来るとき、後ろを向いてアポロを探すとする。心は彼女の腰の回転にある。彼女は今にも折れんばかりに、ベルニーニ派の作品にある水の精のように腰を折っている。この若いF君を見たまえ。

いま彼はパリスとして三人の女神の中に入り、ヴィーナスにりんごを渡すところだ。心は（これを見るのは驚きだが）彼のひじにある。」

「このような失敗は」と、彼は言葉を切りながら続けた。「私たちが知恵の木の実を食べてからは避けられない。天国には鍵がかかり、私たちの後ろにはケルビム（知天使）がいる。私たちは世界旅行をして、天国への扉がひょっとしてどこか裏口で開くかどうか、調べてみなければならない」（訳注、中略）。

「私たちは、この有機的な世界の中では、反省力が鈍り、弱くなるにつれて、優雅ということが次第に光を増し、支配的になってくるのを知っている。いや、二直線の交点が、その点の一側面で、無限を通り抜けた後、突然再び別の面に現われるように、すなわち凹面鏡の像が、無限に離れた後には再び私たちの前に現われるように、この知恵がいわば無限をくぐり抜けて行った後には、優雅さが再び現われる。それゆえ、これは同時に、意識を全然もたないか、それとも無限にもっている人間の体格の中に、すなわち、人形、さもなくば神の中に最も純粋に現われる。」

「だから」と、私は少し曖昧に言った。「無実の状態に帰るには、私たちはもう一度知恵の木の実を食べねばならないだろうか。」

「もちろん」と、彼は答えた。「それこそがこの世界史の最終章だね。」

ここでは何が問題であるのかを、最後に一言つけ加えておく。要するに、肚が意味している正しい中心を見つけるには、もう一度知恵の木の実を食べねばならぬ、ということである。

(四) 考察の二平面

肚の人間一般的意味に対する問いには、人間についてのあらゆる問いと同様に、二つの面で答えることができる。世界を自然の視野で見る面と超越的視野で見る面である。人間は自我の固まりとして自分を脅かす世界の中で苦しんでいる。しかし同時に、その本質の中で、このように利己的に世界の中で苦しむ自我に苦しんでいる。

人間はこの世の自我として時間空間の世界で生きなければならない。しかし、この世で自分の本質から抜け出て、超地上的なものを明らかにするようにも定められてもいる。人間はその本質では超地上的な自然界のものである。その「本質」とは、人間が超地上的存在に関与し、この世の中でこのことを明らかにするように定められている関与の仕方である。しかし人間は、事実またこの世で本質を生き、これを証明しようとするときだけ、その本質に応じて満たされることができる。ゆえに、あらゆる点で、超時間空間的本質と時間空間的に制約された生活の間にある緊張という観点からだけでも人間を理解することができる。人間は常に、この緊張をさらに強めるか、それとも本来の定めに従って、自分の自我と本質を統合して緊張を解決するか、どちらかのところにいる。

人間は自分の意識を形成する途上で、初めは生命の根源的統一体から離れる。人間は、世界を自分の意識で把握できるような人になるために、理性的に認識しつつ、また目的を意識しつつ、行動しながら自分自身に対処する。ここに、人々が「自然的世界観」と呼ぶ、生命と世界についての見解が成

立する。これは健全な人間の知性の分野であるが、科学的認識を自然の意識の理解能力がこえないかぎりでは、科学的認識の分野でもある。より高度な段階になって初めて、理解したことを超越し、理解できなかったものを認め、しかし義務づけられている内容を確信して、日常の地平を乗り越えた体験をして、自然の視野を把握し、同時に新しい意味づけをするような視界に達する。日常的意識の限界をこえた視界に来て初めて、人間は自分の本質に応じた自己実現ができる。人間を自然の視界の中につなぎとめている束縛が解消するときに、肚は重要な役目を演じる。

人間が自然的世界観の秩序の中で自分をしっかりと伸ばすにつれて、存在と接触するときにのみ開かれるあの生命の真理が現われる。そのうえ、人間が自己の本質で関与している神的存在というこの統一体は、人間を支えているし、物のほうを向いている人間の意識がその真理を隠そうとしているところ、つまり潜在意識の底でも、人間を包んでいる。真理は絶えず人間に試練を与え、人間を革新しつつ、治癒しつつ、働くのである。しかし存在はたえまなく、自分を偽らずに明示してくれるような個人的生活形式の中で、つまり個人に体現された心身状態の中で悟りに向かって突き進む。この心身状態は肚によってあらわされ、この肚をもつことが、自分の根源に従って、世界の中で自分を開き、自分流に仕事をすることを可能にしてくれる。

意識形成の瞬間から、意識のあらゆる段階で、人間は心の底で、存在との一体化を再発見し、実現できるようにという、無意識の衝動を吹き込まれている。それゆえに、人間が自然的世界観の中で認識しながら、また行動しながら、成し遂げることのすべてがもつ一層深い意味もまた、結局ひそかに彼の中で作用している超越の面から解明される。しかしこれが人間にとって何を意味しているかは、

人間が超越することも存在することもできない、理性的な現実秩序の背後に回らないと見えてこない。それゆえ、人間的現実の認識を得ようとする努力は、すべて、その認識者を一極から対極へと駆り立てる。現実の秩序に覆われているが、その中でもなおかつ光に向かって突き進む、より大きな生活現実を考慮しないならば、自我に根ざした自然の現実秩序にふさわしい認識はない。まこと人間には、世界自我に中心をおいた秩序との対決をこえることがなければ、超越への入り口はない。しかし、すべての考えは、人間がこの世の生命に気を配り、その可能性と危険に直面している自我として自分を体験し、こうした自我として自分を維持し、意味のある生活をし、社会で満たされようとする、自然的世界観から出発している。そこで私たちはまず肚のこともまた、この自然的世界観の現象として、またこの世の生活を考えた自我の意味で、注目することにする。そうすると肚の超越的意味が途上における力として見えてくるであろう。

第三章　危機的状態にある中心

一、肚に中心を置いた生きた姿

人間の体つきから、我々はいつも次のような三つの印象を受ける。

一、天と地に対する一定のつながり。人間は飛ぶことはできないし、地に這うわけでもない。人間は鳥でもなく虫でもなく、人間として直立して、つまり地上から天に向かってまっすぐに立って、動く。

二、世界との一定の関連。人間は世界に対して、一方では自分自身を守り、もう一方では世界と結ばれ、生きた交流をしているという、相反する関係をもっている。

三、自分自身に対する一定の関係。人間は常に、それぞれに形成された形相の中で、自分自身の中で表現と発展と合一を迫る生命に対して、一定の関係をもっている。

人間の本質は常に、その本質が現実の世界で姿を現わすことができるような形態をとるようにと、迫る。それが可能になるのは、人間がその中心にいるときである。この人間の「中心にいる」というのは、決して内面的なことばかりではなく、世界に現存している、つまり彼の身体の中に現存する人間にも関わることである。人が現存する形態、つまり、どのようにしてそこにいるかという在り方は、彼がその在り方において自分の本質、ならびにその本質の中にある存在に対して透明となる場合に初めて、「正しい」と言えるのである。だがこの透明さは、人間の天と地に対する、そして世界と自分自身に対する、ある決まった一定の関係において与えられ、保証されるのである。

しかし内的外的状況の制限を受けてでき上がった、人間のそれぞれの在り方は、正しい関係の最高形態に完全に一致するものではない。それゆえ人間は、常に人間に課された完全な形態に向かう途上にあるにすぎない。

一、天地とのつながりの点において、その人が正しいかどうかは、特にその人の「姿勢」、つまり動物とは異なる人間として与えられた直立の体勢のとり方によって分かる。正しく「直立」しているときは、彼はその姿勢において天と地を結んでいる。その姿勢における下方への拘束は、上方への直立を危うくするものではなく、上方への直立の中に、地上への拘束をなんら否定するものではない。まさに彼は、上方への動きに逆らわないばかりか、いわばその動きを支えて確実にするような、下方とのつながりを示す姿をしている。また彼の上方への志向は、彼を地上から引き離すような動きを示すも

のではなく、（地上の）根の力を証明するものである。天と地とのつながりにおける「正しい」姿は、人間が地に根ざしていると同時に天につながっており、地に支えられつつ天に引っ張られ、地につながれると同時に、天に向かっていることを、調和のとれた形でありのままに表わしている。

二、生きた姿が、人間の**世界**に対する、つまり、人と物と自然に対する正しい関係に従っている場合、その姿は次のことを意味する。人間は世界に対して、閉じていると同時に、開かれていて、明確な輪郭をもつと同時に、世界との柔軟な触れ合いがあり、世界から離れていると同時に、世界と結び付いていて、世界に対して「控え目」であると同時に、「心を開いている」のである。正しい在り方の生きた姿としての人間は、世界をいわば自分の中に**吸い込み**、そして自分自身を世界の中に**吐き出す**のである。

三、生きた姿が、自分自身に対する人間としての正しい関係を明確に示す場合、その姿には**節度**と**落ち着き**が見られ、静寂の形相を示すと同時に、生き生きとした躍動に満ちていて、「緊張した状態」と「くつろぎの状態」が正しい関係にある。

以上のように、正しい姿は、姿勢と呼吸と緊張の三つが一体になった状態であらわれる。*

* Dürckheim, 'Haltung, Spannung und Atem als Ausdruck der zentralen Lebensformel des Menschen' in "Erlebnis und Wandlung", Max Niehans-Verlag Zürich 1956, erstmals erschienen in der Festschrift zum 65. Geburtstag von G. R. Heyer, Kindler-Verlag, München, 1955.（「人間の中心的な生活形式の表現である姿勢、緊張、呼吸」、『体験と変化』所収、「G・R・ハイヤー六十五歳記念論文集」に初出）参照

天と地、また世界と自分自身に対する、正しい関係を示す、これらの現象形態を見ると、自分の中心をまだ見いだしていない、あるいはまたそれを失ってしまった人が、その人にふさわしい姿を指し示すところの、彼の本質に本来備わった内在的法則を、どのように、そしてどの程度傷つけているかが明らかになる。本来望まれていることを取り違えると、必ず二つの対極のつり合いの崩れとして表に現われる。たとえば、「地」に対する「天」の優位、あるいは天に対する地の優位、世界に対する自我の優位、あるいは自我に対する世界の優位、内在する生命に対する形の優位、あるいは生命を支える形に対する生命の優位などである。

一、人々が立っているとき、坐っているとき、そして歩いているとき、極端に、そして一方的に上に向かって身を伸ばしたり、上からの方向性や上へ向かう方向性がすべてなくなるような格好で下に崩れてしまうとき、彼らは天と地に対する調和のとれた関係を逸している。下方に向かって崩れている場合、生き生きと地によって支えられている状態の代わりに、生気のない怠慢、あるいは押し潰された状態の印象を与える。根底に基盤をもっていることが、のしかかる重さとなり、基盤をもつことが地面への膠着として現われる。このような人は歩いているのではなく、当てもなく足を引きずっているのである。彼らは坐っているのではなく、くずおれているのであり、立っているのではなく、ただ倒れないだけである。

上への方向が優位を占めると、その人は下方へのすべての関係を否定する形で、「上方に引っ張られている」印象を与える。こういう人は、つり上げられた身体で、歩いたり、立ったり、坐ったりして

いるのである。彼らは足を地につけず、上下に揺れ、ちょこちょこ歩き、飛び跳ねているような足取りである。彼らは自分にかかる自然の重力を否定している。彼らは、法則にかなって、まっすぐ背を伸ばしているのではなく、肩を非常にいからせて、上に「歪めている」のである。彼らはそれゆえ、それぞれその状態に応じて引きつっていたり、そり返っていたりして、「常軌を逸している」ような印象を与える。

この両者とも、上と下を結び付ける中心、つまり正しい重心が、欠けているのである。正しい重心があると、天を指す力と地を肯定する力が一つにまとまって、全体の調和を醸成する。上にあるものは、下によって支えられる。下にあるものは、自然に上へ向かう。樹木のごとく、下から上へ向かう形は育ち、樹の頂は、広く深く根を張った垂直の幹の上に据えられている。正しい姿勢は、天と地の間をつなぎ、その人が両極に根を下ろした全体性を体現していることをはっきりと示す。彼は地上に膠着しているのではなく、地に根を下ろしているのである。彼は天に向かうことを指向するが、自分の足下を忘れない。

二、世界との正しい関係が欠けると、近づいてくる世界を受け入れずに、自分を閉ざす態度、あるいは不安定な状態で世界に身を委ねている態度が現われる。前者の場合、その人は円成しているのではなく、閉鎖的であり、生きた輪郭がなく、その顔つきは硬直し、生気がないように見える。彼は死んだ人形のようであり、触れ合いがない。彼の控え目な態度は、自然でとらわれない隔たりの表現ではなく、拒絶を表わす引きつけである。全体的に見て、彼はもはや生きた息吹に満たされた姿ではなく、自分の殻に閉じこもり、死んだ形を示している。彼は我と汝の生き生きした関係に躍動すること

はない。彼の呼吸は、抑制と放任、専心と自制、入ってこさせることと明け渡すことの生きたリズムの中で行なわれず、世界に親しさを感じ、世界に自分を開き、世界と自分を結び付ける態度を取る能力に欠けている。

その逆の姿を示すのは、なんら控え目も見せない姿である。このような人たちの態度は、彼らがなんの躊躇もなく入ってゆく世界、あるいは彼らをいわば呑み込んでしまうかもしれない世界に対して、無定見に身を委せている状態を示す。何一つその形態を統御するものがない。間隔と抵抗を示す力が欠けている。その人は周囲の環境に没入してしまい、やがて融けてしまうような印象を与える。この種の人たちは、あたかも身体の中に骨が存在しないか、あるいは何一つ彼らを支えるものがないかのような動きをする。彼らはたいてい無神経であり、「距離をおく」感覚に欠けている。

前者と同様に、この場合も正しい中心が欠けている。正しい自立性を可能にし、自分自身ならびに世界との正しい結び付きを可能にする重心が、欠けているのである。本来人間に割り当てられた世界との結び付きは、両極が創造的でつり合いの取れた緊張関係にあるときにのみ実現する。自分自身と世界は、それぞれ独自の存在として自立できなければならず、同時に相互に関係があり、互いに結ばれていなければならない。両者は、自分自身を再び見いだすために、分離できなければならず、合一して新たに自己を勝ち取るために、一つになることが可能でなければならない。世界に対する正しい関係、つまり世界に対する人間の正しい振る舞いは、自分を持する態度が世界を締め出すことなく、沈潜性、結合性、開放性が、自己放棄を意味しないところに初めて生まれる。世界との関係の点で、彼の心身の状態が乱れることなく、息を吐き息を吸う永遠の呼吸を可能にし、自己を失うことなく、

その呼吸とともに世界の中へ身を開き、呑み込まれてしまうことなく、そこにとどまり、分離することなく身を引き、硬直することなく自分自身でありつづけるとき、その人は「自分の中心」にある。

三、自分自身に対する正しい関係がそこなわれるのは、内なる生命とでき上がった形相との相互作用において、不均衡が見られる場合である。それは、内から湧き上がってくる生命が余りにも強くあふれ出たり、この内なる生命に対して、余りにも自己を主張しすぎて硬くなってしまう姿が、表面に出たりする場合である。

内なる生命が、どんな形相をも破棄してしまいそうになるほど、流れ出たりあふれ出たりするような印象を与える人たちがいる。このような人たちは、感傷的で、一定の形相をなさず、内なる秩序と方向をもたない印象を与える。その振る舞いは節度を知らず、律動感(リズム)がなく、限界をこえ、調和がとれていない。

これとは反対の場合にも、スムーズに流れる生きた律動の動きが欠けている。その動作は、ぎこちなくぎくしゃくしていて、静止すると、自分自身の中へ消えてしまったような姿になる。全体を動かして生命を吹き込み、全体を有機的に統合し、そこから生き生きと発せられる核が感じられない。全体はただ固い意志の力によってまとめられているだけで、突然破壊されてばらばらになる危険にいつもさらされている。そうすると、それは引きつりに代わって分解となる。

要約すると、次のようになる。内在する生命が殻よりも強くなるか、あるいはその殻が、生きた核を抑えつけ、その核がその中に閉じ込められて窒息してしまう、鎧のようになるかである。両者ともに、それぞれのでき上がった形相と内なる生命の間に存在する矛盾が止揚され、中核を形成しつつ発

展する中心が、欠けているのである。中心が存在すると、その外見は内なる生命の偽らざる表現として人々の目に映り、その動きはいつも調和がとれているように見える。そうなると、形相と生命は相対立してあるのではなく、お互いのために存在する。形相はわざとらしくもなければ、いい加減でもなく、乱れているわけでも、こわばっているわけでもなく、自己を保ちながら常に変化し、実に生き生きとしている印象を与える。内なる生命は、一瞬一瞬そのふさわしい形相の中で満たされ、逆に形相は、その中に存在する生命によって、常に変化し、新しくなる。その外観は常に、創造的に新しく形成し、でき上がったものを繰り返し造りなおす生命の表現である。すべての肢体は、揺らぐことのない中心によって、バランスよく動かされ、生気を与えられ、生き生きした力で満たされる。その全体像は無理のない形相であり、形相を与えられた無理のなさ、天真爛漫そのものである。

正しい中心の欠如が、常に生きた全体の障害を意味するのと同様、正しい中心は、全体が両極の緊張関係の中で生き生きと保持されている心身状態以外の何ものでもない。中心が欠如していると、その人は一方の極端からもう一方の極端に堕ちこんでしまう。「無理やり上方に引っ張り上げられた者」は、遅かれ早かれ、くずおれてしまい、自分自身の中に縮まってしまった者は、時々極端に上方へ引っ張り上げられる。中心のない人間は、世界に対する拒絶的な隔たりと無定見な没入の間を揺れ動き、自分自身と間違った関係にある者は、自己分解と極度の緊張の間を行き来する。

人間の外見によって、正しい中心の存在とその欠如というものを明らかにする試みは、これくらい

にしておこう。その際、身体的な形態は、単に人間全体の心身状態を表わすものとして描かれ得る、ということが分かる。中心を示す重心も常に、たとえそれを人間の身体の一定の場所に位置づけることができても、心身ともに偏らず、身体と心の両方の中にはっきりと現われる、その人の心身状態全体のあらわれである。つまり身体的ならびに精神的・知的行動に明示される正しい重心は、ある第三者の表現である。それではこの第三者とは何か。それこそ成長しつつある人間として、本質にかなった、そして世界に正しく対応した心身の状態にある全人である。正しい中心としての肚は、心身全体において、「天と地」に対し、世界に対し、そして自分自身に対して正しい関係にある人の生活形態の前提であり、表現であり、実証形態である。ただそれを把握したときのみ、肚の意味をおよそ理解することができ、正しい精神で、本質にかなうとともに、世界に正しく対応した全体の現象形式としての、肚の修行に励むことができる。

二、自我と人間の重心

存在にかなった形相と存在に反した形相に見られる、生きた姿を観察することによって、「正しい姿」には、二つの極に向かう全体がバランスよく揺れ動くような軸の存在することが、判明する。しかし、

人間の形姿が間違った、そして歪んだ形になるとき、その中心が欠如し、それに伴って、すべての部分のしかるべき均衡と全体の透明性が欠けることになる。そして両極のどちらか一方が優位に立つと、中心は消滅する。

一方の極の過度な強調は、周辺に（たとえば遥か上方に）位置を移した重点を示すか、あるいは、全く重点が形をなさないことを示すものである。その結果として、前者の場合は、その人の中心を上方へ引っ張り上げるひきつり（訳者傍点）となり、後者の場合は、不安定なくずおれ（訳者傍点）となり、両者ともに、外的・内的な力に圧倒されて、全体が分解の危機にさらされることになる。肉体的な奇形でない場合、人間の姿の間違った形態というのは、それらに共通する根源、つまり不幸な状態に陥った自我を暗示しているということが明らかとなる。その人は、正しい自我を発達させるまでに至らなかったのである。それはしかし二つのことを意味している。つまり、その人は「多すぎる自我」をもち、自我を過大評価して、自我の殻にとらわれているか、あるいは「少なすぎる自我」をもち、それゆえに人生に無防備のまま身を委ねているか、そのいずれかである。それとは反対に、その姿・動き・態度で説得力のある形姿は、好運に恵まれた自我の存在を表わす。しかし「好運に恵まれた自我」とは何を意味するのか。それは「中心」とどんなつながりがあるのか。自我と肚の関係をどう理解すべきか。

自己形成の問題は、人間存在の根本テーマである。世界に対する、自分自身に対する、そして超越に対する人間の関係は、正しい自我の獲得にかかっている。あらゆる心理学が、結局超心理学的観点からのみ有効な結論を引き出しうるように、人間が超現世的な、つまり超越的な存在面を有し、定め

をもっているという観点から、この問題全体に取り組んで初めて、正しい世界自我の獲得と獲得失敗の問題を正しくとらえる見通しが生まれる。

あらゆる生命の始めと終わりに、つまり根源と成熟には、超越的「**我在り**」がある。人間は存在する万物の背後に、万物の中に、そして万物の上に、あらゆる生命が生まれ出で、また再び帰って行く「神的存在の静けさ」としてのあらゆる生命の偉大な「**我在り**」を予感する。そう理解すると、偉大な「**我在り**」は、すべてを包括する神的精神を意味し、その造形力は生き物と事物に形姿を与え、人間に意識を与えることが分かる。

いかなる生き物も、すべて神的根底をもつ「**我在り**」を、それぞれの在り方で生きるように定められている。人間も、人間としての独自性に制約された在り方で、それを生きている。人間として生活するというテーマの選択は、人間の意識の諸形態と諸段階によって特徴づけられており、その中では偉大な「**我在り**」が、「私は存在する」という人間的な言い方で現われ、またその言い方の中に包まれている。

自分の自然な自意識に至る人間は、「私は存在する」とのみ言うのではなく、「私は私である」と言う。この「私である」の「私」は、自然な人間の意識の中心であり、十分に発達した人間生活の当然あるべき前提である。それは世界の制約を受けた自意識の基礎であり、自然な人間の自我との関連における世界意識の中心である。確固とした自我がないかぎり、その人はまだ宇宙の秩序に制約されており、その中で保護されているが、その反面、生命の力に身を委ねている状態で、まだ主体となってはいないのである。幼い頃には、原始的な人間がまだ彼の共同体の中へ自然に組み込まれて漫然

と生きているのと同様に、「世界」の意識も本来の自己意識もないと言える。
この「私は私である」は、確固としたアイデンティティ（自己同一性）の意識を表わしており、次の三つのことが前提となっている。

一、あらゆる変化の中にあって、自分であることが確かであること
二、全て他のものと異なる自分であることとの特殊性
三、他のものと比べて自分であることが際だっていること

この意味で「私」という人の意識の中では、生命の根源的にしてかつ対立を超越した統一が、分裂する。「私は私である」という意識によって、人間は生命の対立を経験する。すなわち私と世界、此処と彼処、以前と以後、上と下、天と地、精神と自然、その他多くの対立である。彼は特に、彼の意識秩序の中でまとまろうとする自我と、絶え間なく変貌しようとする本質との間の対立が生まれるのを経験する。

人間はその人の「本質」においてそれぞれ独自の在り方で「**存在**」に関与しており、誕生と死によって区切られた彼の小さな生命において、空間と時間をこえた大きな「**生命**」に関与しているのである。本質とは、一人の人間の中にある存在が世界の中で歴然と姿を現わすことを迫る在り方である。そしてまた本質は、人間に与えられた形態の形相原理でもある。肉体をもった世界自我の中では、人間は姿を現わした本質である。しかしそれも、彼があらゆる制約の中で、彼の本質に対して「心身」

ともに透明であり続けたときのみである。人間の「自我」がうまく整っている程度というのは、本質が彼にふさわしい生命形態の中で明らかになるための透明性を、その自我が妨げず、むしろそれを保証している程度を意味するのである。しかし、意識をもつ生き物としての人間の発達には、一般に次のような現象が見られる。つまり形成されつつある意識の中心をなす「自我」が、すべてを確定し、固定的な秩序を創造して、対立を生み出すその性格によって、本質にかなった形態を完成する妨げになるという現象である。存在という生きた秩序と統一にあずかることは、いくつかの対立にもとづいている静止的意識秩序の中では、まことに残念ながら、人目につかないところにある。

自我を中心とする意識秩序は、まず第一に、生命の視点を意味するが、その中により大きな生命が隠されている。そしてそれが人間特有の悩みをもたらすのである。しかし、まさにその悩みをもたらす制約の中で、この意識形態は、人間が生命本来の統一体へ帰りたいと思うための前提条件を成す。そしてそれは、自我世界の限界を突き破るある種の経験を通じて、存在が「全く別のもの」として引き立てられ、意識されうる背景をも形成する。*

＊ Dürckheim,'Die transzendentale Bedeutung der Ichwirklichkeit' in "Erlebnis und Wandlung"（「自我の現実性の超越的意味」、『体験と変化』所収）, Verlag Max Huber, Bern u. Stuttgart.参照

つまり対立の中で結合統一された世界自我の形成なくして、生命の超越的統一体の実り豊かな「経験」もないのである。しかしまた、その超越的統一体を知覚して自分の存在の中で明らかにすることは、人間の使命であり、あらゆる人間的努力の神髄であり、幸福と充実と平和を求める人間の最も深い憧れの源である。この経験への道を切り開くことが、肚の修行の意義である。

自我の中に根づいた意識の狭さによる悩みから解放されたいという希求は、人間に、自己を狭めている自我の現実性の特性と構造を自覚するように迫る。この自覚は、自我の殻をこえて存在と統合する道を感じ取り、存在と対立するのではなく、存在に役立つ自我の育成に通じる道を感じ取る条件となるのである。そして両者ともに、遅かれ早かれ肚を発見することになる。

自我の得意とするところ、自我の基本的関心事、すなわち自我の「原則」は、固定することである。人間は、「私は私である」と自覚することによって、つまり、自分自身とのアイデンティティを確認することによって、自己自身になる。そうして初めて、人間は自分の「地位」、自分の「立つ場所」を得る。この私の立つ場所において、「世界」は抵抗として形成され、その後どんな場所からも固定された「対象」となる。「世界」というのは、自分自身の立場に対して客観的であって、そしてそれ自体独立して存在する、確認されたものの構造物である。それまでは生命は、世界を体験しているものとの複雑なからみあいの中に「環境」として存在し、まだ解放された独自の対象世界としては存在しない。自我の中にある自分の確固とした立場と客観的に定まった世界とを見いだすことが、人間には不可欠である。しかし人間が一人その中に定住し、永久に「身を埋め隠そう」とすると、致命的になる。

成功した世界自我としての人間は、自己と世界を自覚した主体として、硬直した点のような存在ではなく、どんな条件の下でも、その本質にかなった自己生成の軸を中心にして柔軟に動く生き物であり、独自性を保持しつつ、それに固執せず、形相を備えつつ、柔軟性があり、その柔軟性の中にあって形相を崩さない生き物である。この「柔軟性のある形相」も「形相の整った柔軟性」も、肚がなけ

ればできてこない。

円熟した自我においては、人間はその本質に対して柔軟であり、それゆえ、自分は人生に対処し得るという自信をもっている。彼はまた、絶対的な意味とあらゆる物の基礎に存在する生の秩序とを信じて生きている。本質の中に彼を包み込む存在の統一性のおかげで、彼は世界とつながっていることを感じる。確かに、成功した自我においても、人間は世界の中で、彼が確定していると見なすものを指針にして生きている。しかし、彼は、柔軟に対処するがゆえに、永遠に続く生の変わりやすさとはかなさを乗り切る。彼は現実の世界の中で生きてはいるが、もっと深い根底によって、つまり、決して固定することのない、彼の超越的本質を基盤にして生きているがゆえに、世界に対して柔軟に対処できるのである。そのために、彼の生命は、驚嘆すべき深層的柔軟性を基盤にして、決して終わることのない変貌の確固とした、そして柔軟な軸を中心に「自由に活動している」。この軸は、不運な自我の中には見いだされない。なぜなら、この不運な自我は硬い殻の中にあって、いつも「地位」を得ようとしているか、または、形相も方向もなくふらふら動揺して、今にも分解しそうな状態にあるからである。そこには本質による支えが欠落している。本質による支えは、差し迫る分解や硬い殻にとらえられる状態を排除するのだが、この支えが中心を、つまり、肚に根を下ろしていることを保証する。

好運に恵まれた自我をもった人間にとっての人生は、世界における定住地点を巡る輪の中に配置されているのではなく、超俗的本質に対する透明さを目ざし、努力することが基準になっている。成功した自我は、本質に対立する矛盾ではなく、世界において本質を明示するための道具である。という

のは、「成功した自我」は、人間が世界において本質というものを証明できる人間存在の形相を意味するからである。

成功した自我をもっている人間は、それゆえ自分の自我の力のみで生きているのではない。確かに、彼は自我として、空間的時間的世界との関連で生きてはいるが、しかし彼は、自我と彼の世俗的存在をこえる本質の根底から実在している。彼の世俗的な意識秩序の中心は、客観的に固定化する自我かも知れないが、この自我は、主に本質の顕現希求によって定められ、自我を存在に役立たせる、生成しつつある自己の全体性に支配されている。

人間の発達にとっては、人間が自我原理に依存するがゆえに、二重の危険が生じる。自我が余りにも優位を占めると、自我は、本来の生が語りかけてくる中心を認めることを妨げ、その枯渇した静的秩序が、本質への通路を閉ざし、より偉大な生の呼吸を妨げるのである。また、十分な自我が形成されなかった場合には、本質が世界で生きてくるために不可欠な形相が欠けてしまうのである。

人間生活の主題と人間生活の充実の可能性は、世界自我と本質との正しい関係に依存している。この関係の形成と確立が依存している「中心」は、肚である。基礎的中心の最高形態としての肚の意義を認識するためには、その修行と同様に、自我の歪んだ形態を認識することが前提となる。

もう一つは、まったく自我世界の殻を造ることができなかった場合である。*

* Dürckheim,'Reifen in psychologischer und religiöser Sicht' in "Durchbruch zum Wesen"（「心理学的および宗教的に見た成熟」、『本質へ至る道』所収), 4. Aufl. Huber, Bern/ Stuttgart,1967. 参照

三、自我の歪んだ形態

「自我」の誤った発達には、二種類ある。一つは、柔軟性をなくした自我の殻にこもるものであり、

（一）硬直した自我の殻

「硬直した自我」という歪んだ形態は、物事を固定化する自我の原則が「勝手気ままに作用する状態になってしまった」ことから起こる。物事を確定し、確定したものを保持することは、日常生活の実践的分野においても、理論的認識や世界観の分野においても、自我の本質の一部をなすものである。自分の自我にとらわれて硬くなっている人間は、内面的あるいは外面的に獲得したものに固執して、変化するものを受け入れられずに悩む。彼は、外見上は客観的な「地位」におかれた自分のよりどこ

ろが、常に不安定になるのを感じて、心配や不安から抜け切れない。彼は人生が自分のイメージと矛盾することに苦しむが、ますます頑固に自分の考え方を楯にして立てこもり、往々にして考えを変えたほうがよいと分かっているにもかかわらず、自説に固執し、自分の「体系」を基準にして行動する。物事を認識する場合でも、行動する場合でも、彼は常に現実がどうであるか、また、どうあるべきかという固定したイメージに拘束されている。結局、理解可能なもの、「それ自体の中にある」完全なものしか認められない。それゆえ、彼は、常に整理し、分類し、訂正し、そしてもっとうまく「やろう」と試みずにはいられない。

完璧性への固執は、硬直した自我の殻にとらわれた人間の兆候である。世界が、存在すべきものとしての彼のイメージに合わないとき、彼はいつも困惑する。不正に対して激怒し、彼の人生が抱える矛盾に絶望し、やがて彼は虚無主義に襲われて、その動揺の中で彼の信仰も消えてしまう。「すべては無意味だ」ということになる。人生は、大慈悲にして全知の神というイメージとは異なる、と考えるようになり、自分のこれまでの信仰を拒否し、神が存在しないことを頑固に主張する。信仰というのは、自我によって理解することをやめるところから始まるのであるから、自分の信仰は疑似信仰であったということは、自我の輪の中にとらえられている者には分からない。同様に、意味と無意味を超越した意味があるということも分からず、自己中心的な、あるいはただ理性的な意味づけによる限界に直面し、その不毛に挫折するところで初めて、「ほんとうの意味」が生じ得るということも分からない。

「実際の」生活においては、自我の殻にとらえられている状態というのは、確実なよりどころを得

たいという不安に満ちた衝動として現われる。自分の自我にとらわれている者には、存在を基盤にした実在の表現である、本来の生に対する信頼が欠けているために、自我の力でもって身を守る以外に方法はない。それゆえ、彼の自尊心は、もっぱら彼ができること、保持していること、知っていることに依拠している。自分の世界自我にとらわれた人間は、常に自分の地位を広げ、守ろうとしている。彼はいつも、自分の物質的安全を気遣うばかりでなく、自分の人格が認められるようにいろいろ気を使っている。彼は、自分が攻撃されたと感じると、かたくなになったり、「不機嫌に」反応したりする。つまり、内的に小さく縮むのである。外界からの圧迫が自分の力で自分を守る彼の能力よりも大きくなると、彼は不安に襲われる。そして、彼が自分の殻に閉じこもって硬くなればなるほど、ますます爆発あるいは崩壊の危機にさらされる。

社会的側面においては、自我にとらわれた人間は、利己的であり、自我中心的である。彼は、愛することができない。彼は結局のところ、ただ自分自身の周りを回っているだけであるから、相手の立場に立って考えるのが苦手である。彼の自我意識では、揺るがぬ本質によって支えられているという感じがないから、相手に心を開き、身をまかせることができない。自分自身の本質の根底に根を下ろしていないのであるから、彼は、少し譲歩しただけでも、自分を完全に失ってしまうのではないかと恐れる。相手と一つになることを嫌ったり、避けたりしているために、彼は、共同生活によって支え合いながら身を守る力に、つながっていない。

自我にとらわれた人間は、自分自身の内奥に対してもよそよそしく心を閉ざしている。彼は、彼自身の本質の中にある存在から遮断されているため、彼の本質の中にある生きた存在から発して、すべ

てを新たにする充溢や、物事に意味を賦与する秩序と統一力からも遮断されている。彼は、固定した自分の地位を乱さないもののみを勝手気ままに認めるがゆえに、世界から彼に向かってやさしく流れ込む力に対して、身を閉ざしているばかりでなく、自分自身の源泉力と形成力に対しても、全くの不毛となるまで、身を閉ざしたままである。これらのことが意味するところは、彼には、本質的根底との統合が許されていないということである。それゆえ、彼は立ち止まったままで、成熟しない。そして結局、世界におけるどんな成功も、彼の内面の苦しみに打ち克つ助けとはならない。なぜなら、彼自身の力によるとされるどんな成功も、彼をその本質から分け隔てる壁をより高くし、より強固にするだけであるからである。このことは、表面的には説明不可能かと思われる次のような事実にも、説明を与えてくれる。つまり、世界における成功は、「善き人」にも、永続的な恵みをもたらさず、彼らが他の人々に賛嘆され、羨ましがられながら、世界において勝利を収め、人々より「上位につく」分だけ、彼らの不安と不信と空虚が増加することがよくある、という事実である。彼らが高く昇れば昇るほど、彼らのこの世の建造物が倒壊する危険も高まる。そのような人には、外的条件には依存しない内的な地盤が欠けているのである。地上世界の中で存続するのは、超俗的なものに根ざしているもののみである。ある「超俗的な地」に下ろしたこの根が問題になるのは、結局肚の中である。その人が肚を見いだして、それをしっかりつかまえたならば、根のない彼の自我の防備の構えを外すことができる。なぜなら、その人は、完全に信頼してそこに腰を下ろすことができ、それを本拠にして、安心して世界を認め、世界と取り組み、世界に耐えて、障壁を乗り越えることのできる、もっと深い「地盤」に腰を据えるからである。

(二) 自我の殻のない人間

人間は、世界で生きて行くためには、おのずと世界にふさわしい形相が必要である。過剰な自我をもった人間の場合、その形相は閉鎖的である。何一つその中へは入ることができず、中にあるものは、その外へ出ることができない。人間は、そんな形相の中では、世界に対しては開かれず、自己の本質に対しても閉ざされたままである。それとおよそ対極的な歪んだ形というのは、その人が余りにも開きすぎている場合である。何でもその中に入り込むことができるが、彼は何一つつかまえることができない。余りにも自我の少ない人間は、壁面のしっかりした容れ物を作ることができていないのである。底もできていないし、壁も十分に密ではない。その輪郭は定まらず、すべて開いたままである。ここでは、世界の中で存立するために必要な、そして自己の本質をしっかりと受け入れ、世界でその存在を証明しうるために必要な、前提条件が欠けている。

境界をなくした者は、世界に対して自分の「不可侵性」を守ることができない。彼は、一糸まとわぬ状態で世界にさらされている。しかしまた彼には、自分自身に対する支えも欠けている。彼は、自分で決定する自由もなく、衝動と情緒の起伏に身をさらしている。気まぐれや衝動と感情に左右されているため、彼には持続性も連続性もない。「自我‐人間」は、錯覚による確かさをもとにして独断的な意識の中で生きている。それに対して、自我を形成できなかった人間にとっては、存在するための強さがいつも繰り返し問題となる。

そんな人間においては、自己喪失による完全な無力の状態と、このとき、世界は彼を好き勝手に翻弄するのだが、その際限のない無力を埋め合わせる攻撃的な、あるいは防御的な自己保存の爆発とが、交互に現われる。彼には、秩序と形相を整える力もない。彼の内面的な無秩序と無形相は、外面的にも反映し、自分の人生と自分の世界を形作る能力のなさに苦しむ。彼は常に、自己を見失ってしまうほど順応する危険があるため、いつもびくびくしながら、自己の中に閉じこもる傾向がある。ときには人から借用した形相に身を避けたり、執拗にこだわる特異性を修得することもあるが、そんな生き方は彼自身とはもともと全く関係がなく、内的な生命の存在しないものである。彼には、自我空間を限定することによって本質をはっきりと示す形相が欠けているために、その本質が誤認された者の悩みに苦しむことになる。

「自我のない」人間は、意識的に、そして決断して物事に専念するのではなく、形相も支えもない夢中の状態が続く中で生き、悩んでいる。彼がどこまでも愛し憎むのは、基準となる独自のものが欠けているからである。彼には、物を離れて見る適切な距離も欠けている。まさにこのような人間が、いつも繰り返し、世界に身をさらされたり拒絶されることをひそかに恐れて、いつも痙攣を起こしたような防御姿勢に退きこもることは、少しも不思議なことではないし、また逆に、自我人間が、ときには彼の硬直した形相から完全に外れてしまうばかりでなく、時折、すべてを解消してしまう恍惚状態にとらえられて、彼の凍結した牢獄を破棄しようとするのも、少しも不思議なことではない。自我の殻にとらえられている者は、その硬直から抜け出ようとして突然爆発したり、錯乱したりする危険があるのと同様に、「装甲」が余りにも少ない者は、非常な激怒と押し殺した攻撃性を伴った、突然の

痙攣や硬直に陥る危険がある。

自我の少ない人間にとって悲劇的なのは、彼の中で必死に実現しようとする本質と存在の力に対する関係である。その力は、彼の中に侵入して深い幸福感をもたらすこともたびたびあるが、彼の中に根を張ることができない。体験したものを内面的な形態に取り込むことができないから、体験が生きてこない。それで彼はいつも、明るいところから暗闇に、喜びから深い悲しみに陥る。外に対しても、内に対しても、余りにも無抵抗に開かれすぎているため、彼は、内からも外からも、喜びと悲しみに圧倒されてしまうが、それらはなんらの形跡も、また形相を与える痕跡も残さない。好運は消え去り、不運も生かすことができない。それは、悲しい眼をした人間である。

(三) 自我の歪んだ形態の原因

失敗に終わった自我と関連のある歪んだ心身の状態というものが、何を意味するかは、それがいかにして発生するかを知れば、おのずと明らかになる。

人間の歪んだ心身状態の多くの原因は、通例、体質的な性格よりも、幼いころの妨害的経験や抑圧にあることが多い。すくすく育ち、世話のゆきとどいた子どもは、人生に対する根源的信頼、人生に対する根源的信仰、そして人生において守られているという根源的な安心感をはっきりと示している。* ここで「根源的」というのは、経験によって制約されない、それでいてあらゆる経験を前もって規定しつつ、支えている経験以前のものを意味する。

＊ Dürckheim,'Das Überpersönliche in der Übertragung' in"Erlebnis und Wandlung"（「伝達における超人格的なもの」、『体験と変化』所収), Verlag Max Huber, Bern und Stuttgart.参照

子どもは、当然ながら無意識に、世界が自分の原初的なとらえ方と一致することを期待している。子どものころ、重要な役割を果たす人物が、その子を失望させなかったときには、その子の自我は損なわれることなく、正しい自我状態に成長する。その人間は、自分の自我を存在の根底から切り放さず、根源的な存在基盤との接触を持続することによって勝利を得るので、自己形成に「成功する」。そこから人生に対する全体的態度が形成され、その若い人間が、たとえ課せられた任務や障害に負けて失敗しても、生まれつきの自信を失わない。その人は、人生上の落胆に出くわしても、人生の意味と秩序に対する信仰を失わず、たとえときには孤立することがあっても、人間と世界と神との直接的接触を失わない。

しかし子どものころ、重要な役割を果たす人物の拒絶によって、信頼と信仰と安心の根源的感情が裏切られると、その子は自分自身の根元へ投げ返される。そしてそれは、存在の根底との結び付きがそれ以後ふさがれることを意味する。それによって、成功した自我の基本的条件である、人間の根底へ根を下ろすことが妨げられることになる。というのも、確かに人間は、自我の中でこの世に生きてはいるが、存在を基盤にして生存しているからである。存在との根源的結び付きが失われ、人間がただ自分の自我の上にのみ立たされると、彼の自意識は、いわば「間接的に」維持されていることになる。そして自我の遂行力のみに依存している。この遂行力が小さい場合は、確かな自意識というものは全くでき上がらない。前者の場合、多かれ少なかれ英雄的な強情さでもって、知力と意志と業績で

もって、欠けてしまった生来の実質を、補おうとする人間となる。そして後者の場合は、ただ諦めるだけの人間となる。

ここで、失敗に終わった自我の二つの形態を対比して、図式的に素描した事柄は、現実的には、遥かに複雑である。「多すぎること」も「少なすぎること」も、たいてい人生のすべての領域で同じようにはっきりと見られるのではなく、局部的な分野に分散されている。それゆえ、ある点では自我が多すぎ、ある点では自我が少なすぎる人がいる。この「多すぎること」と「少なすぎること」のそれ自体矛盾する現象形態は、体質上あるいは発達上、たとえば思春期の動揺とか、中年の危機、あるいは老年の頑固さと老衰の危機などに引き起こされ、ついには神経症的に固定されてしまい、互いに矛盾するにもかかわらず、並存する局部的な自我と無自我の複合体として現われることがある。

自我の歪んだ形態は、人生の苦境を乗り越える能力のなさをも意味する。人間は、この世で三重の苦境を体験する。つまり、(一) 人間を不安だらけにする存在の危険とはかなさ、(二) 人間を絶望させる人生の矛盾と不公平、(三) そして人間を孤独にして、悲しみにつき落とす人生の残酷さである。人間が、存在の苦境の真っただ中にあって、信頼と信仰とある種の安心感を示す場合、存在は、二重の根をもっている可能性がある。それが「経験的な」性質のものである場合、それは彼の人生の確かさと、彼の存在の意味と、彼の人間的関係の堅実さを保証する、世俗的諸条件にもとづいている。それが「先験的」性質のもの、つまり、あらゆる世俗的条件には依存していない場合もあり得る。その中には、何か超俗的なものとの結び付きがはっきりと現われる。その結び付きがあれば、この世のどんな条件の下でも、たとえそれが極めて不利な条件の下でも、人間は耐え抜くことができる。その結

び付きがなければ、この世における彼の存在の確かさも、彼の人生の意味も、彼の安全も覚束ない。どんな世俗的条件にあっても、ぐらつくことのないように基盤に深く根を下ろすことが、肚の内面的意味である。

第四章　修行としての肚

一、身体の象徴性に照らして見た生命の運動秩序

あなたの自我はどこに位置しているか、と問われれば、だれでもまず怪訝な顔をするであろう。そしてその質問に答えるように迫られると、「頭の中」とか「胸の中」とか答えたり、迷いながら胃や心臓の辺りを指すであろう。もっと低いところを指すことは、おそらくまれであると思われる。それは確かにその通りである。頭、胸、心臓、そして臍より上に位置するものすべてが、自分自身を意識し、責任をもって考え、行動する人間の領域を代表している。

自分の自我を臍より上に位置づける場合、その人は無意識的な生の領域をこえて、意識的な自我として成長し、彼を衝動や世界に対する支配者として自立させる、意識の高さにまで来ていることが明らかになる。彼は、「上方」に位置づけられた自我に根ざしている意識秩序の枠内でのみ、それはつまり、人間が自己を主体として認識し行動することによって、客体の体系としての世界に、自己を対立

させる自我に根ざしている意識秩序の枠内でのみ、価値を意識して世の中に通じる人格としての心身状態をもまた獲得する。しかし、この世界自我にのみ自己を同一化し、この自我が、人生を判断する意識秩序の枠内にのみ自己を固定すればするほど、自我意識の地平をこえ、自分の概念秩序の中に組み込まれないすべてのものと対立することになる。その人が、上方に位置づけた意識の領域を無意識の領域よりも優先すればするほど、この対立はますます激しくなる。

人間は、なんらかの形で影響を受けるが、理性では把握できないがゆえに、よく分からず、自分からは何の影響も与えることができない領域よりも、意識的に支配してよく分かっている領域を、より高く評価する傾向をもっているのは、至極当然である。また、無意識に作用している自然よりも、理性によって支えられている精神を高く評価するのも、同様に当然である。しかしなぜ人間は、成就と救済をもたらす超越を「上方」にのみ求めるのであろうか。それはまず普通の場合、人間の発達というのは彼が「下方」に位置づけている基本的物質的衝動の漸進的克服にあると考えることから、当然であろう。しかし、この見解にいつまでもとらわれていると、行き詰まってしまう。なぜなら、ここで現実として真面目に受けとられるのは、理性的自我によって認められたもののみだからである。そうすると、感情的に経験されたもの、衝動の中で語りかけてくるものは、世界の「客観的」認識と克服を危ぶませる、単なる「主観的」現実にすぎなくなるからである。そのために、自我中心的な価値合理主義にとっては、衝動的自然というのは、価値に反する対立となる。これらの対立を固定すると、無意識の中から湧き上がってくる生命に対して、障壁を築くことになる。それは、人間としての全体性の実現を妨げ、あらゆる論理的秩序と価値論的秩序よりすぐれた、精神の発展を妨げる。世界自我

と本質が統合される、完全な自己への道という、象徴に見られる階層的秩序が否定され、その代わりに、主として理性的にとらえることができるものや、確定されたものを指針にする人間が、非理性的で、測定不可能なものと感じられた自然を、価値の少ないもの、あるいは全く価値に反するものとして、除外し排除する対立的秩序が現われる。上方と下方ということが、高いと低い、高貴なと下品な、精神的なと物質的な、明るいと暗いというような、価値的意味をもつようになる。そしてついには、人間は、無意識な自然を、ただ恐ろしい奈落、下方への吸引、精神に反するもの、天国とは正反対のものとしか見なさない。しかしそれでは、心理学的な意味での「衝動的なもの」、「情緒的なもの」を切り放すだけでなく、ほんとうは人間を支え、形成し、解放する偉大な自然の力に対して、自分を閉ざすことになる。このようにして、人間としての存在の根源的な生の基盤が、知覚から消えてゆくに従って、「生命の冠」を目ざす努力をしているうちに、自分の想像の中にしか存在しないところへと、間違って登ってゆく。上方で思考する、彼の自我の力のみを信頼すると、彼は自分の基盤を失うことになり、その生命の幹は徐々に干からびてしまう。自然から離れた、実体の少ない表象の世界と価値の世界にしがみつくときには、本質の知覚も、彼の中で開化を迫る根源的深遠との統合も、妨害されるのである。

「自然」の価値を切り下げ、締めだそうとする傾向は、人間の上方への発達の、ある段階においては理解できることである。というのも、自己の強化を目ざす自我が、その殻を脅かすものを排除するのは、当然だからである。無意識の作用を、さしあたって、ただ本能や欲望の暗い衝動としか考えていない人間は、自我の中に根ざしている整然とした秩序が、測定不可能で、強情に「要求する」自然

の力によって、いつも危険にさらされているように感じる。それが、彼の本能の抑圧された力であるにしろ、発達を妨げられた本質であるにしろ、彼は無意識なものに責め立てられているように感じたり、「爆発」に脅かされているように感じて、「自分の奥底にある魔力」ということをよく口に出す。しかし、ここで魔力的と呼ばれるものは、人間が狭い自我の中で、それが自分であるとしたあの「一部」とは違って、意識に上ることを迫る、全体の生き生きとした、生命以外の何ものでもない。

人間が本能の分野から出てくる「暗い衝動」と感じるものと、人間に義務を負わせる、考える精神の明るさとの間には、「堪える」空間、つまり感情、心情が存在する。人間は、暗い「本能」は「下方」の下腹部にあり、頭は明晰な精神の存在する場所だと考えている。堪える場所は心臓である。ここで、義務を負わせる精神と、要求する本能との緊張の中で、感じているのは、人間の自我である。この周りには、力と幸福の高揚した感情の中で広がり、無力や苦痛によって狭められる胸がある。「虫の居所をあらわす」肝臓とか、「癪にさわる」胃は特に、無意味で不公平なものとして、なすすべもなく、ただ我慢して堪え忍ばなければならないことに、反応する。この中間部の真ん中で、心臓が脈を打っている。

地の中心である「下方」、天の中心である「上方」に対して、心臓は人間の中心である。心臓は、心臓の中に中心を置く感情でもって、何よりもまず人間が人間として「執着している」もの、結び付いているもの、離れられないものを反映し、別れの苦痛と結合の幸せを反映する。心臓はそのような「個人的」中心である。地の中心で起きること、あるいは地の中心から発することは、前個人的である。天の中心で人間が旋回する軸を成すもの、そしてそこから彼に呼びかけてくるものは、「非個人的」で

ある。人間は、心臓の中心から非常に個人的に語る。それが小さな自我としてであれ、汝に関係した人格であれ、あるいは価値によって規定された人格であれ、また、本質に対して透明な人であれ、心臓から語られることは全く個人的である。心臓の動揺とともに、人間に特有なすべてのものが始まり、発見された充溢は、心臓の安らぎに表現される。その動揺は、世界の制限を受けた小さな自我にのみ関わっているか、あるいは本質が充実していないことを意味して、人間全体に関わっているかのどちらかである。心臓の動揺の中に、人間という存在の両極性が反映している。

心臓の動揺には、二つの原因が存在し得る。それらは、平穏に至る二つの方法と一致するものである。人間生活はあらゆる面で、互いに対立する二つの運動の緊張関係と弁証法的関係を示す。そこには、独自の形相の発展と、人としての有効な形態をもったその形相の完成を目ざす動きがあり、この衝動を妨げるものは、いつも動揺を引き起こす。またそこには、それとは逆の動きもある。つまり、あらゆる独自性と形相から抜け出て、いかなる特殊性をも再び融合する、神という存在の**全一**の「故郷へ」帰ろうとする動きである。この救いの保護を求める衝動に反することが、また動揺を引き起こすのである。人間生活の基本問題が存在する、この二重の動きの意味を自覚して初めて、人間の身体の象徴性が明らかになる。身体の空間は、人間がいつも新しい形相に向かって眼を開き、飛び出して、上に登ってゆき、そしてまた地に帰り、姿を変えて新たに最初から始める、循環的動きの一地点としての意味をもつところに、その意義がある。しかしそのどこかに立ち止まるようなことになると、彼は病気になる。人間はこの動きの中で、自分は天と地の中間に存在する本質であることを経験し、自己に戻れば戻るほど、天と地の子どもであることを知る。しかし、どこか一か所にとどまると、彼は

故郷を失って悲惨なことになる。

天と地の中間にある人間の位置は、精神と自然の間にある心の位置に相応し、身体の象徴性においては、頭と下腹部の間にある心臓の位置に、このことが現われる。

心臓と頭と下腹部はすでに、「素朴な」人間にとっては、心と精神と自然を象徴するものであり、それと同時に、意識の三つの形式と三つの段階を象徴する。暗い本能的-官能的気分は、横隔膜の下にある所に発し、頭の明るい意識と極端な対立をなす。そしてその中間に、胸をどきどきさせながら感じる心臓の意識がある。この三つが一体となった形は、秩序づけようとする自我の観点からすれば、遺伝上の結果だけでなく、異なった価値の次元の序列をも意味する。

最初、素朴な基礎的意識は、高度な精神的意識に対立するものとしてのみ現われる。なぜかと言うと、前個人的意識から、個人的意識を経て、超個人的意識に至る発達について、人間はまだ何も知らないし、その発達のどの段階も、それ自体の価値をもち、前の段階を前提として含んでいるからである。人間が世界自我の主体形式の中で考えると、相互に排除し合いながら、連続している意識形態のみを見る。つまり本能的自然から出発して、個人的感情の絡み合いを経て、本能的ならびに感情的束縛の弱点をもたない、明晰な理性的思考へと上昇していく意識形態の連続である。それゆえ、完全な人間への発達段階は、世界自我の観点からは、次のように表わされる。つまり人間は、まず本能的自我を克服し、次に個人的な主観的自然自我を克服して、「客観的」評価に役立ち、即物的に思考する自我に到達しなければならないということである。そして、本能の支配者となり、精神のしもべとなる人間は、信頼のおける人格として、心臓の空間でこの努力の成果を示さなければならない。しかし遅

かれ早かれ、この見方は不十分だということが明らかになる。つまり、自然の根源は、暗闇の中で危険な作用を及ぼす自然にすぎない、と考えることによって、人間こそが自分に与えられた生命の統一体を脅かしているのだ、ということが分かりかけてくると、その見方では不十分だと気づくのである。同様に、概念の確固たる秩序によって、唯一の有効な基準としてそびえ立つ精神を指針にすることは、人生の真実を見落とすことである、ということにいずれ人間は気づくのである。またいつかは、悩みを抱く人間が、何かを知覚する瞬間がやってくるかも知れない。すなわち、この精神によって設定された境界の彼方にあって、より大きなものが姿を現わす瞬間がやってくるかも知れない。この何かが彼に語りかける経験を真剣に受け止めると、やがて彼は、自分のもっている、三つの部分からなる図式の説得力を疑うようになる。下腹部‐心臓‐頭は、世界と結び付き、理性的に物事を考える人間の、三つの次元を象徴しているにすぎないという意味で、下方と中間と上方を区別することは、人間にはもはや満足のゆくものではなくなる。なぜなら、自然‐心‐精神のこのとらえ方は、ただ単に世界に向けられたにすぎない自我のプリズムの中で生命が現われる秩序においてのみ、有効だからである。

世界における自分の地位のみを標準とする自我が後退し、自分の秩序が現実を認識するための唯一の基準ではなくなるとき、生命は他の地平に向かって開かれ、意識は新しい次元を得て、その人間は広さと深さと高さを増す。自分の現実を、三つの部分から成るものとして知覚するパターンは、自分の概念のピラミッドの中ではなお繰り返されるが、それは今やもっと包括的な新しい意味をもっている。空間的時間的制限を受けた存在の苦しみを受容し、その試練に耐える媒体として、心臓の空間が中心に位置していることは変わらない。だが、その下にある自然や、その上にある精神と同じように、

両者を結ぶこの心臓部自体も、より広い意味をもつようになる。自然と心と精神は、もはや「より低い」、あるいは「より高い」というような価値をもった、互いに分離して限定された領域ではなく、ある超俗的全体の広がりを指し示す。より大きな生命の全体的経験の中では、本能に縛られたものと自我が考えていた自然は、大きな自然へと広がる。自分の主観性に巻き込まれて、この世のことで苦しむ心の中の観念は、存在が放つ小さな閃光によって揺り動かされ、呼び出された「大きな心」の予感に変わる。また静的な秩序にとらわれ、客観的に把握できるものに根ざしている「精神」という概念は、普遍的意識の約束に変わる。その際その意識の変容形式は、あらゆる静的秩序を乗り越え、運動を内に含む象徴と法則の中で上昇してゆく生命の力学に、従うものである。

さて新しい視点において、自然が大きな自然として芽生えるというのは、どのような意味であろうか。その大きな自然は、根源的生命の活動しつつある統一体として知覚されるのである。それは、まだはっきりと表現されておらず、すべてを分割する自我世界意識に見られる、物質と精神の対立という形ではまだ現われず、区分されていない存在の塊を意味する。人間は、生命の根底を予感している。その生命の根底のまだ区分されてはいないが、形式を内蔵する統一体からすべてが生まれきて、また、その生命の根底の中に完全に吸収されてしまうか、あるいは新たに生まれるために、すべてが再びその中へ帰ってゆくのである。ここで「自然」というのは、あらゆる事物の偉大な母親、女性的なもの、母性的原理として理解され、あらゆる生を根源的に内蔵している、「宇宙的な」力と勢力の統一体、つまり、すべてが根源のまま保持され、精神と物質がまだ区分されていない統一体として理解される。それは太陰であり、これに対するのが、あらゆる形相形成と秩序を求める、男性的原理としての陽で

ある。

どのような名称で呼ばれようとも、今や精神は、理性を超越し、論理的にとらえられた世界の「価値」の秩序を超越して現われる。今やどの秩序も、どの観念も、どの形象も、自我を中心にしたあらゆる意味と対立をこえ、存在に対して透明となり、存在の完全な化身が、形態となって人間の明るい意識へと昇る。ここで生まれる叡知の明るさは、客観的思考の明晰さとは異なるものである。客観的思考においては、存在の充溢は多数のものの中に凝固してしまい、生命の理想的な成長秩序は、静止した体系の中で途絶え、神的根源の統一体は、ただ対立的に認知する自我の視野からは消え、本質における根源的結び付きは、人間と世界に対する固執になってしまうからである。そこでは精神は、不安に満ちたロゴスとして経験される。

次に、心との関連における視野の深化とは何を意味するか。依然として心は、あらゆる人間的なものの核であり、人間が苦しみと喜びに左右されながら、自分の個人的充実を得ようと闘うときの核をなしている。しかし、今やその苦しみの意味と原因は、それまでのものとは異なる。もはや彼の自然的自我の欲求がただ満たされないために苦しむのではなく、より大きな生命の一部である、自分の本質が満たされないことに悩んでいる。つまり結局は、根源の力によって、人間の愛する行為と、新しい精神の秩序の中で姿を現わそうとする、人間の中にあるより大きな生命が苦しむのである。それで人間は、自我の満足や世界における身の安全や、価値に忠実で、共同社会と結び付いた人格の高まりのみを求めず、むしろ、人としての自己実現を求める。その人の中でこそ、またその人によってこそ、人間の中にある存在が体験となり、形態を獲得するのである。

そのようにして自己中心的秩序を超越することは、三重の効果を発揮する。つまり、根源的な生を新たに開示する感覚の啓発として、より高次元の秩序が生まれる精神の悟りとして、そして心の啓示的性格の覚醒として、効果を発揮する。

人間は、生の根源的統一体を再び感じ始め、広がった意識の中で、意識化と意識の拡大の本当の意味について知り始めるようになると、固定する自我の中に心が押し込められ、純化されていない心の中に自我が住みついていると、自分に与えられた発達がどれほど妨げられているかということが、はっきり分かるようになる。そして根本的に異なる考え方の必要性を感じ、新しい立場と新しい出発への要請を予感する。この転換のためには、でき上がったものすべてを放棄することから始めなければならない、ということがやがて明らかになる。獲得したものを維持し、常に自分の枠内でのみ構築し続けるという、これまで自明であった原則を基準にして考えれば、この要請は全く不当な要求である。だがこの要請を満たすことに、新しく生まれ変わるかどうかが懸かっているのである。それは、内面性の変貌だけでなく、人間全体の変貌、つまり、自分の身体の把握の仕方、身体内における存在の仕方、そしてその身体内での変貌の仕方の変貌をも意味する。

自分の使命を果たすことができ、人間の中にある神的存在を明らかにして証明するために、そして新しい精神に上昇するために、人間はまず自分の根源的本性の中へ、一度降りなければならない。充溢の知覚を目ざして出発するためには、まず根源的統一体の空虚の中に入り込まなければならない。真の光に通じる道を見つけるためには、人間はまずとらえどころのない全宇宙の暗闇に潜らなければならない。この認識が湧いてきて初めて、自然と心と精神に対する、新しい関係と転換の必然性が生

じる。自我がよかれと思って要請する上方への願望というのは、一面的であることを、人間は認識しなければならない。そして、その世界自我が定着し、確保されている足場と秩序を（人間の本質はしかし呼吸困難に陥っているのだが）、それを疑ってみる力がなければならず、信頼し切ってすべてを手放し、あらゆる生がその根を張り、生まれ変わり、新たに出発する、あの下方に身をおく覚悟がなければならない。真理への道は、自己中心的な意識秩序に固定され、一方的に上方へ方向づけられた人間にとっては、「逆行する動き」を経験することになる。

この新しい視点から、身体の象徴性も別の意味をもつようになる。つまり、頭とその上にあるものは、神に由来する秩序の総体としての精神と精神世界を象徴する。心臓とその鼓動は、愛と自由に包まれた存在の人間的証明の場として、心と心の世界を象徴する。下腹部は、神的根源の空間として、目に見えないものの中で活動する偉大な自然を象徴する。下腹部では、硬くなってしまったすべてのものが再び柔らかく溶け、変貌し、新しく生まれ変わる。すべての新生はいつも下腹部で始まり、その中からのみ生まれ出る。新生は常に下方への動きから始まる。かくして、新生は、永遠に創造的で、変貌と新生の中では、ひとり解放されている存在とは矛盾するものであるから、態度であれ表象であれ、観念であれ概念であれ、世界自我にとって確定しているものはみな、下方への動きの中でいつも柔らかく溶かされなければならない。人間は、ますます基盤を失ってしまう、間違った高みにしがみつくのではなく、自分の真の使命に応じる場合には、いつも何ものにもとらわれず、腰を下ろして自己を消滅させ、そして深い底から新たに生じるものを受け入れなければならない。固定化する自我の意識秩序、自我に絡まれてあらゆることにしがみつく心、自我によって狭められた自然、これらすべ

てを、下方へ向かう途中で放棄し、投げ捨てなければならない。そうして初めて人間は、真の高さと明るさに向かって歩み始めることができる。

これらのことはすべて、人間が身体の重心を、「上方」から「下方」へ移動しなければならないことを意味する。下腹部と骨盤周辺を否定して、頭と胸を強調する代わりに、臍の下にあることに対して然りと言わなければならない。「精神分裂」というのは、本来「横隔膜で分断された」ことを指す。人間が上方でのみ、そして上方からのみ生きているか、そのはね返りに、ときどき下に向かって沈むかするとき、これはまさに精神分裂なのである。そうなるともう陰と陽は分離されているのである。分離されると、陰陽はもはやその中に生きて存在する全体（道）の証人ではなく、その中で互いに割り当てられた生の原則が、それぞれ独自の、互いにどうしようもなく対立する勢力に変わってしまう。硬直してしまった自我の地位を、母性的な地の中心で消滅させる動きのみが、新生を引き出すことができる。人間はまずもって、自分の故郷である人間の大地に再びつなぎ止められなければならない。それこそが肚の修行の根本的意義である。

二、体験と洞察と修行における肚

肚は常に二重の意味をもっている。つまり肚をもつことは、人間にこの世で生きる特別な力を与えるが、この力は、その人が、自己の本質の超俗的な力に対する感触を獲得したということの証拠でもある。人間の中にある存在の手助けをうける本質から生きる可能性が、肚のより深い意義である。人間は、肚によって初めてほんとうに、生の本来の意味を明示することができるようになる。つまり人間の中にある存在を明示し、より確かに実現することができるようになるのである。なぜならば、肚に重心を置くに従って、人間は、安全と所有と名声と権力への要求が人間本来の存在の要求を隠してしまう自我の支配から、抜け出ることができるからである。この自我と自己を同一化する場合、人間は、身体の中央を中心に据えているのではなく、頭-胸-心臓-空間が中心になっている。

超俗的存在と本質との一体感、つまり人間が人間本来の存在の証人になる真の自己への変貌が、心の道の意義である。肚への道を見いだすということは、したがって、それが意識的に行なわれる場合、心の道を歩み始めることを意味し、肚をますます確固たるものにすることは、心の道を前進することを意味する。

肚が与える世間的な力は、心の道から見れば、肚の中で強化された、より偉大な生の根源的力との接触による、副次的結果である。肚を通じて、利己主義の束縛から人間が解放されることによって、より高次元の力が放出される。それ自体が何であるかということは、概念の及ぶところではない。しかし、その力がどのように作用するか、つまり、どのような質の体験において、その力が感じられるか、その効果はどのような条件に依存しているか、人間が一方ではその力の体験によって幸せに感じ、他方ではそれを世界に証明することができる心身の状態は、どのようにして修行され得るか、ということは示すことができる。それゆえ、心の道における計画的な進歩は、三つの要因に依存している。それは、体験、洞察、修行である。*

＊ Dürckheim, “Die Wende zum Initiatischen” in Festschrift für Ferdinand Weinhandl（「創造的なものへの転換」、『フェルディナント・ワインハンドゥルのための記念論文集』所収), Graz,1967. 参照

自分の現在の状態に苦しんでいるとき、心の底からの解放とより高次元の意義を体験し、より深い幸せへの期待を抱かせる何かを一度体験した人のみが、根本的転換に対する準備が整っており、かつ全く別の世界から彼を支え、活力を与え、新しい地平を開くものを引き続き自分の中に取り込むことができる。しかし今や彼は、このような体験の特殊な性質に対する洞察、このような体験がなされる諸条件に対する洞察、そしてこのような体験の中で明らかになる「別の次元」に長く定着するための前提に対する洞察が、必要となる。錯覚によって理想像の蜃気楼を追いかけるのではなく、確認可能な経験にもとづいて、世の中と本質にふさわしい生活様式の実現を可能にする、計画的で意識的な前進のチャンスを与えるのは、明晰な洞察のみである。

驚きとか感動とか幸福感とともに初めて体験されることが、洞察にまで高められることがなければ、単なる感情、あるいは一時的な刺激にとどまってしまう。体験に対する体験の意味の洞察、つまり、それが何であるか、何でありうるか、また何であるべきかということに対する洞察も、全く不十分である。そして人間は、自分はすでに洞察として自分の心に芽生えたような人物であるとか、そうありうるとかいうような錯覚に陥る危険を常にもっている。硬くなってしまった古いものを解体し、新しいものの中での前進を可能にすることによって、体験と洞察が約束することを現実にするような心身の状態を得るための修行がつけ加わらなければならない。

心の道の決定的要因である「修行」、すなわち「静修」が、我々の時代と我々の地域の人間の意識から、こんなに消えてしまうのは、不思議なことである。しかし、修行がなければ、人間は何一つできない。* ほんとうの完全な人間になるためには、動物が動物になるために生まれつきできることを、人間はすべて最初から学ばなければならない。そして当然の美徳を身につけるために、子どものころから訓練しなければならない。またこれまで、信者の精神的修行を諦めた宗教は存在しない。最も基本的な能力を獲得するためにも、ほんとうの人間になるために必要な「美徳」を獲得するためにも、そしてまた信仰の強化のためにも、修行が必要であるのと同様に、超越に対して人間の心を開かせる心身の状態を獲得するためにも、修行が不可欠である。計画的な修行がなければ、世の中に固執する勝手な自我を没却する際も、より深い現実に対して関わり合うときも、自我の世界で放棄された本質を認知するときも、本質が世界自我と統合する際にも、なんらの進歩もない。前提条件に対する洞察を欠いた修行は、支える体験のない洞察と同様に、長続きせず、不毛である。肚をただ単に技術的に修

行する場合、それは長続きするものではない。それゆえ、我々は肚との関連において、体験と洞察と修行という三つの要因を、すべて明らかにしなければならない。

＊ Dürckheim, "Der Alltag als Übung" （『修行としての日常』）, Huber Verlag Bern und Stuttgart, 2. Aufl. 1967.参照

肚を意識するようになり、肚に自己を据える過程において、特に注意しなければならない体験は、肚の欠けた心身の状態が、突然肚の据わった状態に変わる瞬間の体験である。それは、全体験が全く異なった質の体験であり、生活気分そのものの変化であり、「世界の色」の変化である。そしてそれは、認識と態度と活動の新しい力の体験である。

肚に至る過程で重要な洞察は、特に自我と本質との関係に関わることであり、また自我から本質への道、ならびに本質から自我への道を閉ざしたり、開いたりするものに関わることである。

肚の修行においては、常に次の二つのことが重要である。それは、この世のあらゆる生の基礎にあり、その本質から語りかけてくる生と存在に対して自己を開く能力と、もう一つは、存在への定着を確実にし、それをこの世で実証する力のある、心身の状態である。我々の中にある存在を、つまり本質の声を聞き取ることができる器官の訓練が重要であり、この世において本質を実証できる心身の状態が重要である。

三、あらゆる修行の意味と前提

(一) 地に下ろすこと

心の道に役立つあらゆる修行の初めには、「逆方向の動き」がある。それは、自我の抱く表象と概念の梯子を上方へ登ろうと努力し、上方にしがみついている自我の思いあがりから、すべてを再び溶かし込む根源の深い底へと引き下ろす動きである。*

* "Das Geheimnis der Goldenen Blüte"(『精華の秘密』), Dornverlag, München および Erwin Rousselle, "Seelische Führung im lebenden Taoismus"(『生きた道教における精神指導』), Eranos Jahrbuch 1933, Rheinverlag, Zürich. 参照

すでに、自然の意識の段階において、根源的本性のもつ新しくする力についての知識がある。ただ考えながら思案する人間は、客観的精神が彼を支配するに従って、いつも「上方」にのみ超越を求める。だが、物事を余り深く考えない質の人間は、ずっと以前から、そして今日でも、超越が「下方」にあることを知っている。

客観的意識が優勢な場合、人間はすべてを対立的にとらえる。人間は、自然を「物質的なもの」として、非物質的な「精神」に対置し、価値の点でも「下方」に位置づける。この視点から見れば、人

間の発達過程は、精神から程遠いむきだしの自然から出発して、理性的意識を経て、真・善・美の価値へと上昇し、聖なるものの価値で最高に達する。主として合理的なものによって規定された人間は、人間の自然の中に、特にその刺激の予測できない面に目を向け、「価値」の点では、その中に心地よさと快適さと官能的快楽の価値しか見いださない。ここでは、合理的なものをこえる「昇華」によってのみ、いろいろな価値はほんとうに価値のあるものに変わる、と考えられている。しかし、根源的な、そして熟考を経ていない体験においては、全く別のことが明らかになる。

思考や意志の理性的な力に過度な負担をかける、日常の慌ただしさと義務の錯綜から抜け出て、森や湖水や山の体験によって緊張をほぐし、解放された自然の幸福感に歓声を上げる人にとっては、ここで体験する「素晴らしいこと」は、理性的意識による自己の官能的生活や衝動的生活の昇華ではなく、それ自体の意味がある価値であり、ヌミノースな（訳注、ドイツの哲学者、神学者ルドルフ・オットー（一八六九－一九三七）の造語で、宗教的経験における非合理的な存在を示し、神的な尊厳をもち、畏怖と宗教的魅惑をもつものとされている）性質の価値である。彼は、自己の自然の中に内在する根源的な生の超越的な力が解放されたことを経験する。このような体験の中で、開かれた深い底に身を任せることができれば、自己の日常の生活感覚の限界を遥かにこえる生活感覚の広がりを経験する。自己の中で沸き上がる、恵み与える充溢と治癒の力によって、彼は、真・善・美という価値づけでは近づくことのできない、神的なものとして、生を直接的に体験する。神的な存在が、この自然的・感覚的体験の領域で「味わわれた」超越の中で、義務的「価値」の体系や、宗教的信仰観念の体系の中よりも、直接的に響き始めることがよくある。どんなエロティシズムや性愛の中にも、日常の

自我世界意識の壁を打ち破り、身についた自我の殻の限界をこえさせる、ある種の超越的価値が含まれている。そして、人間の中にある偉大な自然をそのまま生み出すものが何であれ、それは自己の苦しみに縛られた心を解放し、精神を独自の明るさへと目覚めさせるということを、心の底では、だれもが知っている。

根源的な生の新しくする力についての知識が目覚めるのは、自我世界に苦しめられる人間がよく最後の逃げ場とする、戸外の自然を愛好する場合だけではない。それはむしろずっと以前から、神話やおとぎ話の知恵の中に生きている。それゆえ、生の自然なリズムをますます妨げる生活に対する抵抗が、神話やおとぎ話の再発見をもたらしたことは、不思議なことではない。神話やおとぎ話においては、上方へ通じる本当の道を発見すべきときに存在しなければならない、下方への旅へ駆り立てるものが、さまざまな形で繰り返し現われる。狂気からの解放と光の出現のために道を開く地の闇の国への旅、つまり下方への旅についての知識は、全人的方法の「偉大な伝統」の不変の構成要素である。中世の錬金術によって説かれた、浄化の方法も同じ知識を明示している。我々の時代においては、それは深層心理学であって、特に精神錯乱状態の人々の研究から発達し、完全な人間存在の高さに達する道程にとって重要となる、感性の領域に属する「下方」を再発見した。その価値が到底十分に認められているとは言えず、何人かの臨床医によって不遜にもまだ「補助手段」の分野に入れられている、身体の研究に含まれている可能性もまたこの分野に入る。完全な人間存在への道程にとってのその可能性の意味が明らかになるのは、いまだに教育と治療の分野を支配している、肉体と心の極端な分裂が克服され、人間そのものである身体に関する知識が、（心身分裂的な）人間が「持っている」肉体の

概念にとって代わるときである。そのとき初めて、踊りや体操やスポーツの中に含まれている、内面的人間の育成とその人間的成熟の促進に役立つ可能性が、認識されるようになる。人間が透明になる過程の計画的研究は、特に人間を大地と結んでいる肉体という点で、人間に関わるものである。そういうわけで、あらゆる修行の最初には、理性的精神の肥大の中にとらわれている人間を、全く言葉どおりの意味で、再び地に下ろす試みがなければならない。*

* Dürckheim, "Sportliche Leistung und menschliche Reife"（『運動能力と人間の成熟』）, Limpert-Verlag, Frankfurt/M., 2. Auflage 1967. および Krasinsky, "Die geistige Erde".（『精神的大地』）, Verlag Origo, Zürich.参照

（二）修行の意義と限界

修行する人を誤った道から救ってくれるのは、修行の意義と限界についての知識のみである。それゆえ、修行の道に進むとき、特に修行の中に一体何を求めるのか、つまり、修行することの意義は何なのかということについて、またこの意義を実現するための前提のうち、自分は何を持ち合わせているかということについて、はっきり知っていなければならない。

心の道に資する修行の意義は、より大きな世俗的知識と能力を獲得することではなく、より高い存在の実現である。* 道の修行においては、人間の本質に内在する神的存在をこの世で明らかにするという、人間に与えられた最高の使命を果たすことができる、心身の状態のゆるやかな発展が重要である。

この目標を目ざして「常にひたすら努力する」者は、修行の途上、自分の行ないの成果はただ自分の努力にのみよるものだ、と考える誤りに陥りやすい。どんな修行も不屈の意志を前提とするがゆえに、ますますそうなりやすい。この誤りに陥らずにすむのは、あらゆる修行の最初の前提、つまり、人間が関与しなくても健全と完全を目ざす、生のあの無意識に活動する生命の力を常に繰り返し思い出す人である。

＊　Dürckheim, "Japan und die Kultur der Stille"（『日本と静寂の文化』）, O.W.Barth Verlag, 4. Aufl. 1964.参照

人間が自分の意識の秩序の中で存在からどれほど離れていようとも、彼は、彼の本質の根底からその生きた活動の一部を常に享受している。本質的「存在」は、生存するものすべての中で作用するごとく、人間が関与しなくても、人間の中で神的な生として活動している。そしてその生は、その形態を造りだし完成することによって、姿を現わすことを絶え間なく迫る。本質の中で生きているこの希求によって、自我の殻にとらわれた人間も、無意識のうちに、常に存在の恵みに到達しようとしている。世界自我によって支配されている発達段階では、つまり、まだ本能に縛られ、世界にのみ関心が向けられている人間においては、この希求は、「何かより高いもの」への希求として現われる。彼は特に、「客観的精神」への関与、つまり、文化の証に関与すること、あるいは、超越的な神への志向に満足を見いだす。つまり、一部は「教養」に、一部は「信仰」に満足を見いだすのである。その際、教養と信仰は自然に対立するものと見なされている。低い「自然」の支配から抜け出て、精神の高みと自由に達しようとする、この努力の中には、覆いから抜け出て人間の認識と行為の光の中へ出ようと

する人間本来のものが、常に無意識のうちに働いている。基本的には、生の光への希求が、あらゆる人間生活そのものの中心的推進力である。それで、意志に支えられた修行においても、探求する本来の原動力は、すでに求められたものである。そして、人間が修行の途上で彼の本質と接触するようになったとき、それは結局彼の功績ではなく、彼のあらゆる努力の中にすでに無意識的に働いている生命の贈り物である。修行は、存在の経験を生み出すのではなく、そのための道をつけるだけである。そして、この存在経験にふさわしい生命形態は、それが実現する場合、ある行為の産物ではなく、根底に存在してみずから光を求めているものの承認の産物である。修行することの意味は結局は、内在する存在現実、つまり、「本質」が姿を現わし、その世界-形態を得ることができる条件を創り出す学習である。

修行する人が計画的に得ようとするものは、人間が工面しなくても、人間の基本的希求として作用しているのであるから、修行しない人の場合にも、姿を現わすことがありうる。生の神的統一体は、姿を現わすために、修行する人の助力を必要としているわけではない。人生には、それまでの特殊な修行を全くしていなくても、自我の鎧をたやすく打ち破り、突然人間に啓示を与え、彼を別の次元に引き上げるような衝撃がある。人間が乳児から成人へと自然に成熟するのも、それぞれの時点で形成された形態が、新しい形態に打破され、それに取って代わられる、そのような打破の連続である。この変貌は多かれ少なかれ「危機」として体験される。それゆえ、あこがれがまだ生きていて、心の底で準備ができている場合、神的な生の開化も静かにそっと進展しているのである。そして意識的に修行をしなくても、短期間あるいは長期間にわたって、啓蒙と祝福に満たされた現存の状態に入ること

もある。人間が努力して達成できることは、神的存在に心を開き、それにふさわしい生活様式を認めるようにと、人間に対して絶えず優しく迫る神的存在の静かな働きに比べれば、実に僅かなものである。

「それでは一体、人間が修行によって到達し得る最高のものは何か」と、私はたびたび東洋の師に尋ねた。答えはいつも、「自己を円成させる準備」というものであった。もちろん、人間は決して、神性の突入に対して準備するためにベストをつくすという義務から免れることはない。自分が間違っていることに気づき、自分を悪者にして人生を救い難いものにしてしまう考え方や力を意識する程度に応じて、人間は、正しい道に到達するために、自分の力の及ぶ限りのことをなすように呼びかけられている。そのための一つの手段は、計画的な修行である。そうすると、修行するということは、人間を生の根底から切り放す勢力を計画的に浄化し、その根底に対して安心して心を開く果敢な勇気をもち、存在が人間に希望を与え、義務を要求しつつ語りかける合図を素直に聞き取ることである。

生きとし生けるものには、それゆえ、人間にも、発達段階のプロセスがその本質の中に生まれながらにして備わっており、あらかじめ指定されている。「本質」と呼ばれるものは、発達すべき生来の形象ではなく、むしろ生まれながらにして備わった「歩むべき」道として理解されるべきである。人間の本質は、理想像にあるというよりも理想道にある。人間の本質を理想像と見なしていると、花が完全に開化した状態が、花に生まれ備わった理想像の実現であると取り違える危険があるのと同じように、本来の課題をある決まった位相と取り違えやすい。この物事を固定化しようとする自我によって形成された傾向、つまりそれは、存在すべきものを、それまでの発達が帰着する、ある完全な形態に

投影する傾向であるが、その傾向はいつも人間を、首尾よく到達した段階に立ち止まらせようとする。このことは、見かけは完全段階に達したかと思われる「人格」の段階に関して、特に言えることである。確かに人格によって、人間は人生を独自に乗り切り、一つの仕事に携わることができ、共同体の一員として実績を上げる社会的地位に達したことになる。しかし、これはある一つの段階の完成には違いないが、人間の本質に示されている道のほんの一里塚にすぎない。そこにとどまることは、花が満開の状態にとどまるのと同じであろう。しかし、花はその後、外に向かって素晴らしく光り輝くその花弁を落とすことによって初めて、自然法則的に、一つの状態にとどまることなく、花の成熟の本来の結実が内側から生まれ出てくる。人間の場合も、最後の成熟は、内面への変化にあり、この変化が人間としての存在の本来の結実に至らしめることができる。しかし人間の場合、それは自然に起こる事象ではなく、必然的なものとして認識され、意識的に行なわれなければならない事象である。しかし、人間がこの最後の変貌を必-然的だと認識するのは、彼が自分の状態に満たされないものを感じ、それに苦しんでいる場合のみである。彼が十分に力を発揮し、世俗的に成功を収めて世の中を楽しんでいる人格の状態に、気分よく感じているならば、彼はまだ心の道に対して成熟していない。この生命の表皮が窮屈になるとき、到達した状態において自分が硬直してしまうと感じ、自分の中で何かが、自分の「地位」、「立場」、自分の習慣と生活様式全体を打ち破るように迫ってくると感じたとき初めて、道の最高の修行を始める瞬間がやってきたことになる。この修行の最初は常に、到達した状態を放棄し、存在の根源的統一体を具現する中心に肉迫することである。新しいものが生じうるこの中心に根を下ろすことを、可能にすること、獲得すること、確実にすること、そして実証することが、

「修行としての肚」の意義である。

確実な満足感と「精神的価値」に対するある種の安住が保証されていて、世界自我のうまく組み立てられた秩序の中に完全に腰を下ろしてしまった人間は、自分の生命に窮屈な境界を設置したことになる。その本質からして本来、その人に与えられている超俗的な広さと深さが、彼には与えられず、生の本来の核心である変貌的性格は、その生命を奪われている。人間の中のブルジョアが勝ったのだ。なぜなら、「平穏」はそうなると、もはや何一つ動かないということを意味するからである。しかしながら、生きているものはすべて、その変貌の動きが全く妨げられないとき、平穏を見いだすのである。この平穏は、「地位」を求めている世界自我によっていつも妨害されるため、そのたびに本質からの希求に従って、この平穏への道が開かれなければならない。これは、「上方での放下」を行なうことと並んで、信頼しきって自己を変貌する母性的根底へ没入することによってのみ可能である。肚の修行はまさにそのことを意味する。肚の修行は、自我が乗り越えたと思い込んでいる次元、自我が恐れている次元へ思い切って飛び込むことを意味する。**無意識**の中で活動している根源的生の次元へ飛び込むことである。無意識のうちでは所属しているが、世界自我と自我世界の発達の流れの中で、意識の上では離れてしまった根底の、この次元に意識的に敢えて身を任せるときのみ、人間は真の人間存在として自己に与えられている高みにほんとうに到達することができる。自我に根ざした意識をこえ、自我に根ざして硬直してしまった生活様式と価値の序列を封印することによってのみ、偉大な生に一致する、より高次元の意識形態と生活様式が開花するチャンスが生まれる。対象的に、そして対立的に整理された人間の世界の基礎となっている自我の意識原理が、より高次元の法則によって促進されて

初めて、その意識原理は、その本来の使命を果たすことができる。つまり、この世において超俗的なものが姿を現わすための基盤を造ることができるのである。まさにこれが、肚の修行の意義である。なぜなら、肚というのはまさに、人間が根源的な生の超対立的、超自然的統一体に対して開かれた、そして意識的に自分の自然の生の中でそれをはっきり現わすことができる、その人間の心身の状態を意味するからである。肚は、超時空的存在と時空的現存のいわば「会合部」、つまり、人間が自我の支配要求から解放され、人間は本質において、根源的な生の超対立的統一体に関与しているのであるが、その根源的な生の創造的解放的効果に対して透明になった、その心身一如の状態全体を意味する。

(三) あらゆる修行の基本的前提

肚の修行が成果を上げるためには、あらゆる修行がそうであるように、人間としての一定の前提条件を満たさなければならず、一定の段階を経なければならない。その人間としての前提条件というのは、次のごとくである。

一、なんらかの苦悩。人間は自分の現在の生活様式を不満に感じているにちがいない。苦悩が感じられて初めて、修行が不可欠なものとして理解され、成果のある実行がなされうる。苦悩がなければ、何一つ新しいことは生まれてこない。人間に静修を受け入れさせる苦悩は、神的な存在根底からの人間の離反にもとづく大きな苦悩である。ある特別な人生上の課題の失敗による苦悩とか、あるいは、

世俗的な能力の分野のなんらかの損失による苦しみなどでは、不十分である。心の道という意味では、人々が（神秘的な体験という形での）センセーションとか、この力の呪術的な増大とか、あるいは、労せずして手に入る、苦痛からの治癒などを期待するような修行に対する「関心」も、何ももたらさない。

二、第二番目の人間としての前提は、修行の成果を世俗の力の強化に求めるのではなく、**内面性の増大**にのみ、つまり、**心の道**における前進にのみ成果を求める心構えである。心の道というのは、人間の世界自我を彼の本質と統合することによって、より偉大な生への奉仕に対する準備をさせる、人間の変貌を指す。肚の修行は、この心の道を目ざした修行として、そしてこの道における修行としてのみ、その人間的意義を満たす。人間は、自然の意識秩序の状態では（この状態から人間は修行を始めるわけであるが）、あらゆる修行の価値をその世俗的勢力の増大によって図る傾向がある以上、この心構えを実現するのはますます困難となる。肚の修行が事実また世俗的勢力の増加をもたらすがゆえに、この正しい心構えを維持するのは、ますます危うくなる。そしてまた修行する人は、修行の成果を、世俗における権力、安全、そして幸福のみを指向している自分の世界自我のためにこれまた使用する危険に陥りやすい。このような肚の応用は、また特に自我によって体験された超俗的な力の応用は、肚が呪術的実践に至らしめることもありうるので、不幸な結果を生むことになる。正しい修行によって自我の独裁が食い止められるどころか、それがますます煽られる。そうすると、人間によって不当に併合された力が、いつかは人間に刃向かい、彼を滅ぼしてしまうことも起こりうる。自分の自我があらゆる物事の基準であり、生命の支配者であると、人間が感じなくなることを学ぶに従って、

その修行はよい結果をもたらす。修行の意義が、超越にある場合のみ、つまり、内在する存在を知覚し、それを無私の心で世界に明示する力を人間に与える透明さである場合のみ、世界自我は膨張せずに、むしろ神的な存在に対する従順な信頼のおける、そして満足を与える奉仕者に変わる。

三、あらゆる修行の第三番目の前提は、**強い意志**である。新しいことというのはすべて、努力を要するものであり、粘り強さによってその成長が保持され、助長されて初めて、それは成長する。修行そのものはそれほど難しくないことはよくあるが、修行者になるのは困難である。貫徹するというどうしても不可欠な性格の強さを持ち合わせていない人は、修行の道に足を踏み入れるべきではない。修行の中断は、修行によって進んだ分だけマイナスの悪影響を及ぼすので、そのことはしっかりと警告しておく必要がある。修行によって、一瞬の間でも偉大な光の輝きを垣間見て、それからやめてしまう人は、一層深い闇に逆戻りし、一生深い罪悪感から抜け切れなくなる。

四、第四番目の前提は、第三番目の前提と密接に関係していることだが、**完全に没入する**能力である。自己の生を完全に投入して修行の法則に従わせることができる人のみ、前に進むことができる。修行がただ「補足的に」一定の数時間、あるいは数分間に制限されていて、四六時中が修行そのものにならないかぎり、* 何一つ生まれてこない。半身の構えで修行に取り組み、なんらかの点で自分をその外においている人間は、何一つ獲得しないであろう。**全身全霊**投入しなければならない。

* Dürckheim in "Der Alltag als Übung" (『修行としての日常』), Huber-Verlag, Bern-Stuttgart, 2. Aufl. 1967.参照

五、第五番目の前提は、**沈黙する**能力である。修行を始めたばかりの人は、自分の修行について、

また、修行による不思議な経験について話したい欲求をもつのは、至極当然である。しかし、それによって彼はすべてを破壊し、新しい人間の内的成長を妨げる。修行によって、いつのまにか新しい内的な身体が成長するが、それは語られることを受け入れない。日本ではそれを「道-身」と呼んでいる。対立は、協調によって成り立っているものを破壊する。新しく生まれつつあるものは、静けさの中でのみ成長することができ、その力を蓄積の中から引き出す。そして師との会話のみが内面に残る。

要約すると、修行の基本的前提は、内的な苦悩、心の道への徹底した志向、忍耐強い意志、完全な没入、そして沈黙する能力である。しかし、これらのすべてを支配するのは、神的なものへの志向である。修行が、神的な超越への修行者の関心によって支配され、支えられている場合のみ、存在のあの「経験」への扉、存在のあの接触への扉が開かれ、「偉大な進歩」はその接触の深さと持続性に依存している。

(四) 修行の出発点としての姿勢、呼吸、緊張

肚の修行においては、対立を超越した根源的な生の統一体を、意識にのぼるまで引き上げることが重要であるのだが、それでは一体この統一体は、どういうところに現われるのか、という疑問が起きる。この疑問は、しばらくの間でも坐禅の修行に励んだ人はだれでも体験する観察にもとづいて、実に明確に答えることができる。正しく坐禅を行なえば、間違いなく短期間の後に、坐禅が身体と心に有益な作用を及ぼすことを確認することができる。そこではどうやら、身体の中だけでも心の中だけ

でも見いだされない、第三の要因が関係しているようである。しかしこの第三者とは何であろうか。それは、人間全体以外の何ものでもない、つまり、本来の意味での人の全体性であり、その真の姿が修行によって回復される、あるいは少なくともほのかに感じられる人間の全体性である。しかし、この全体性というのは、人間が人として自己を表現するとともに、自己を実現する、そして心と身体の分離など無視する三つの機能に現われなければ、つまり、だれにでも備わっているそれぞれ独自の姿勢、呼吸、そして人間をひきずりまわす緊張と弛緩の関係に現われなければ、とらえ難いものであろう。正しい姿勢、正しい呼吸、そして緊張と弛緩の正しい関係を得ようと努力すれば、人間の「世俗的存在」の誤った形相が認識され、人間は正しい形相を目ざして訓練され得る。正しい中心をもった心身の状態の理想形態である肚の修行は、この三つの精神-身体的に中立な機能から始めることができるのである。

姿勢と呼吸と緊張の訓練が、正しい中心を獲得するために広範囲にわたる意味をもつというのは、現代の西洋人には不思議に感じられる。西洋人にとっては、それは奇異な主張である。というのは、西洋人は、これらの機能についてはとりわけ「肉体的なもの」を想像するため、なぜその修行が超越への接近の道を開きうるのか理解できないからである。この考え方は、あらゆるヨガの業を全体的に見くびっている「人間は神様を吸い込むことはできない」という言葉の中にはっきりと表現されている。この判断は、西洋的精神の典型的なところである。つまりそれは、生の全体性が、またそれゆえに、人間が、精神のない肉体と肉体のない精神とに分けて考えられて分離される意識秩序にとらわれていることを、実に素朴に示している。生きた全体を二つの現存様式に区別しうる可能性の結果が、

ここでは全体が成り立っている二つの現実の存在にすり替えられてしまう。「精神身体医学[*]」はこの両極を再び一つに繋ぎあわせようとする。しかしそれは、この両側面の独自の現実にひそかにとらわれていない場合のみ、その目的を果たすことができる。今後はどうしても、次の二つのことが区別され、対置される必要があろう。つまり、「身体と心の関連」を十分に認めても、肉体とその機能としてとらえる自然科学的な医学と、身体と心を、人としての主体が自己を生き、つまり、「一つとして」体験し、姿を現わしている二つの様式として考える「人格の医学[**]」を区別する必要がある。

＊　Medard Boss, "Einführung in die psychosomatische Medizin"（『精神身体医学概論』）, Hans Huber, Bonn/Stuttgart,1954. 参照

＊＊　Die Schriften von Paul Tournier, 'Bibel und Medizin'（『パオル・トゥルニエ論文集』の中の「聖書と医学」）, Rascher, Zürich, 1962.参照

人格としての統一体を示す心と身体の統一体、内的体験と外的表現の統一体は、あらゆる純粋な態度の中に存在している。生き生きと動いている身体は、人間が自分自身を表現すると同時に自己を実現する、態度の統一体として理解することができる。その人間全体がどのように「組織され」ているか、その人はどこに中心を据えているか、ということがその人の態度に現われる。そしてその人が、本質から、また本質に向かってどれだけ透明になっているか、あるいはどれだけ自我にとらわれて、本質への道を塞がれているか、ということも現われる。人間全体として、神的な存在に対して開かれ、透明になっているか、あるいはそうでないか、ということがその態度の中にはっきりと現われる。この点に関して、ついには存在に向かってどの「内容」も、どの状態も透明となる態度を、純粋な態度と

呼ぶことができる。それは、人間全体の透明さを明示する忠実な態度である。心身の全状態がどれだけこの態度を実現するか、あるいは狂わせるかは、姿勢、呼吸、緊張に依存している。それゆえ、本質にかなった人間の心身の状態を得ようとする作業も、正しい姿勢、正しい呼吸、正しい緊張の修行を通じて行なわれうる。

以下この修行について語る場合、これは強調しておきたいことだが、決して新しい「姿勢の修行」、「緊張緩和の修行」、「呼吸の修行」を伝えることが目的なのではない。むしろ、心の道における前進のためには不可欠な姿勢の修行、呼吸の修行、そして緊張と弛緩の正しい関係の修行への手ほどきである。つまり、これまでに存在する一連の姿勢の修行や呼吸の修行に、昔からの目標に到達するための新しい「手段」をつけ加えることが、この叙述の意義ではない。姿勢と緊張緩和と呼吸を心の道に役立たせようとするとき、基本的にそして常に気をつけなければならないことが、まさに重要なのである。

四、正しい姿勢の修行

修行によって獲得され、強固にされるべき「正しい」姿勢というとき、この「正しい」という言葉

は、二つの意味をもっている。つまりそれは、ある心身状態の表現と支えに関することであるが、人間が世俗の要請に応じる心身状態なのか、あるいは、本質の要請に応じる心身の状態なのかということである。本質が問題になって初めて、修行は**道**の役に立つ静修となる。両方の場合とも、技術的な前提はほとんど同じであるが、どちらの心構えで修行をするか、つまり、この世の生活のみに目を向けるか、あるいは、それをこえて超越に目を向けるかによって、その結果は全く異なったものになる。

重心を肚におく正しい姿勢というのは、純粋に肉体的に見た場合、何を意味するかは、全く単純な実験によって、実に簡単に知ることができる。普通の姿勢で、脚を広げて立った人は、突然背中から押されると、間違いなく前に倒れるであろう。ところが、肚を据えて立っていると、驚くべき安定性を体験する。強く押されても、ひっくり返らない。それは、人間が正しい重心に立っていることと関係がある。肚の中にしっかりと立っている人は、持ち上げられることもない。

正しい重心を身につける修行は、経験が教える通り、次の段階を経て行なわれるのが最善である。まずは脚を広げて、力強く、どっしりとまっすぐに立ち、腕はゆったりと下に垂らし、視線は無限の彼方へ向ける。自分は本来正直純粋で、自由で、光をもたらす者であると「考えられている」と、考えているかのように立つのである。

修行する人は、できる限りこの全く自然で、しっかりと自己の中に身を置くと同時に、この世に関心を向けている基本姿勢から常に出発し、すぐに腹とか腰とか考えないことが肝心である。よいと思い違いしていた自分の間違った全体的姿勢からまず抜け出て、それから身体の個々の部分に取りかかるべきである。しかも、外からではなく、内側から取りかかるべきである。

心の道の修行においては、「内的肉体」の感得が決定的な意味をもつ。そのためには、知覚の特殊な内的器官の形成ならびに純化が必要である。それには、最初目を閉じ、静かに自分の「皮膚の下へ」入り込んでゆく感じをもつようにするのが、目的にかなっている。それからゆっくりと上から下へ、下から上へ動きながら、すべての緊張を感じ取り、それを放つ。特に呼吸の動きにじっと耳を澄ませ、呼吸が出て入り、出て入りするさまを聞き取る。そのようにして、徐々に内的肉体について気づき始める。*

* A. Schaarschuch, "Lösungs- und Atemtherapie"（『弛緩療法と呼吸療法』）, Turm-Verlag, Bietigheim, 1962.参照

それから、姿勢を変えることなく、つまり、姿勢を崩さずに、吐く呼吸の中に自分を少し滑り込ませる。その際、吐く息は無意識のうちに吸う息より長くなる。そのようにしてゆっくりとこの運動を繰り返す。その後初めて、正しい姿勢をとらせる最初の動きが始まる。それは、離すこと、つまり、息を吐き始めるとき、肩で自己を離すのである。肩を離すのではなく、いわんや、肩を落とすのではなく、肩で自己を離すのである。この第一番目の動きに続く第二番目の動きは、自己を据えること、つまり、息を吐ききるときに、骨盤に自己を据えることである。この自己を上で離して骨盤に据えることは、上から下への一つの動きの両面であるが、この動きは決して自然に移行するものではない。試しに一度、肩をすぼめて、腹を少し引っ込め、それから肩の力を抜いてみるとよい。下腹の方は少しも変わらないことが分かるであろう。骨盤に自己を据えることに、もう一つ何かが加わるのである。修行すると、すぐに上の方で多少自己を離すことができるようになることもよくあるが、崩れること

なく全く信頼して、骨盤に自己を据える状態にはほど遠いものである。ここで、「基盤」に対するある種の不安が表に出て来ることがよくあり、上方の自我空間に自己を安全につなぎ止める習慣が身についていることが明らかになる。もちろん最後には、肩の緊張から抜け出て、下から支えている骨盤の中に入る動きは、一つの動きでなければならない。修行している人が、その際何が重要なのか感じられるようになればなるほど、ますます、そしてより素早く、自分はいかに肩に力が入りやすいか、いかに上方にしがみついているか、そしてまた、信頼して骨盤に自己を据え、自己を支えさせることから、いかに遠く離れているかということが分かるであろう。そしてそのことから、自分がいかに上方の自我空間に腰を据えているか、ということが分かる。

さて次にくるのは、肚の修行の技術的側面で重要な第三番目の動き、つまり、下腹部の正しい受容である。修行においては、最初は息を吐き終わるときに、この下腹部の正しい受容がなされなければならない。ここで、昔からある誤解、そして現代ではヨガの練習を通じて何人かの人が抱くようになった誤解に出会う。つまり、息を吸い込むときに腹が膨れ、息を吐くときに腹がへこむという誤解である。しかし、一つには、自然の深呼吸とヨガの深呼吸を区別しなければならないし、二つには、胃と下腹部を区別しなければならない。確かにみぞおちは息を吐くときにへこみ、息を吸うときには少し前に出て、わき腹も（横隔膜が正常に機能している場合）息を吸うときは膨らみ、息を吐くときはへこむ。しかし完全に息を吐き切るとき、（特殊な補助技術によらず、普通の教育を受けた歌手なら知っているように）下腹部は前に出る。下腹部も腰も膨らむこの動きにおいて、腹は初めて、その「肉体的に」与えられた形相を得る。修行している人は、自分をますます洋梨のように、あるいは、ピラ

かり根を張っているような感じをもち始める。もちろんそれには、腹を単に外へ突き出さないことが必要である。また、腹をことさら膨らませたり、突き出したりするのも、間違いである。正しいのは、ゆったりと自由に許容された下腹部に少しばかり力を入れることである。根の空間、つまり、下腹部、腰、胴体全体にこの力を感じることが重要である。この力の意識を次のような方法で強めることができる。握りこぶしを臍の下の腹に一度ゆっくりと深く押し込み、肩の力を抜いて、身体のどこも少しも動かさず、腹の筋肉だけでさっと腹を元の位置に戻す、つまり、「侵入者の握りこぶし」を急に追い出すのである。それから、下腹部のあちこちを力強く叩いても不愉快に感じないような状態で腹を据えれば、その人は安定して立っており、投げ飛ばされることはない。しかしこの姿勢には、もう一つ「間違い」がある。それは、みぞおちも緊張していることである。それで、下腹部を少し緊張した状態に保ったまま、みぞおちをまた柔らかくしなければならない。そうすると、人間は全体的にゆったりした感じをもち、それでいて、正しい重心をもって「下方に根を下ろしている」ために安定している。

肚を得ようとするこの最初の基礎修行に見られる間違いは、次のようなものである。肩にかかる自己を捨てずに肩を捨て、自己を離さずに肩を落とす。肩でのみ自己を離すが、骨盤に自己を据えない。下腹部をゆったりと前に下ろさず、腹を突き出す。胃の辺りをへこませる代わりに、緊張させる。

正しい姿勢には、「姿勢」を個人的にとらえた場合、正しい姿勢の意識が必要である。それゆえ、「ど

こで感じるか、感じるところではどのように感じるか」という疑問に、素早く明確に答える能力は、それ自体正しい姿勢の構成要素である。愕然とする人間は、「虚栄心の強い」人間と全く同じように、上のほうで感じる。前者は、硬直して縮んでおり、後者は、自惚れて威張っている。「泰然とした」人は、決して上方に中心を据えているような感じをもたず、「下方の」骨盤に根を下ろし、腰に十分力が入り、胴体全体に強さを感じる。それで、彼は重心を一つの点として体験するのではなく、力の空間としての骨盤空間に内在している、またその中で目覚めていると同時に、支え、解放し、活力を与える力として体験する。そして、上にかぶせられて引きつった形相や、どんな分解状態とも根本的に異なる、あの自然に翼が生えたように軽快な形相が生じる力を体験する。

重心の移動を正しく行ない、そして重心を正しいところに維持することは、想像する以上に難しいものである。それには、長期間にわたる修行が必要である。修行を単なる肉体の運動、肉体の妙技として行なうのではなく、重心の移動に伴う自我世界の感覚の変化ということを十分に意識して行なえば、この修行の効果はますます早く現われる。「私は今やこれまでとは違って、もっと確実に、もっとがっしりと、もっと冷静に立っている」というこの感覚は、その修行が正しく継続されると、これまでのその人がとる新しい姿勢よりも、もっと意義深い見事な発展を導き出す。やがてその人は、単にそれまでとは異なった立ち方をしているのではなく、異なった人として実存する。より深く、そしてより広い基盤にますます根を下ろすことは、彼自身が変わることを意味する。このことは、それまでとは違った世界の見方、世界の受け取り方、苦難の耐え方、乗り越え方にはっきりと現われる。

単なる「身体の重心」の移動のみによって、このように大きな変化が起こり得ることを奇異に感じ

る人は、「上方の痙攣」によってどれほど多くのことが妨げられているか、中心への重心の移動が「自我の痙攣」からの解放としてどれほどの意味をもつか、ということをまだ理解していない。その人は、大地の中心に向かって開かれ、大地の中心に根を張り、その中心から成長しながら「存在し」、本質の充溢からそのエネルギーを発する人間の解放ということをまだ理解していないのだ。

上方への有効な上昇のための条件、そして上方から来るものを有益に受け止めるための条件をかち取った人間も、解放された人間である。それゆえ、身体の中心に重心を見いだした人間は、やがて驚きの念とともに、上方の空間での快い肉体的緊張緩和を感じるのみならず、自分が長いとらわれの身から解放され、新しい本然的に備わった姿へと救い出されたと感じる。恐らくこの感覚は、最初のうちはほんの一瞬しか続かないだろう。だがこの瞬間は、肚の本来の意義が初めて明らかになる方向を指し示すものである。

肚を得るための修行においては、まず自我空間にとらわれた状態から人間を解放する上から下への運動が重要である。しかし、何のための自由か。この疑問に対する答えは、下方への運動の意義は上方への動きの中で実際に初めて満たされるのだが、下方への動きに、この上方への動きが対応するという事実から、初めて明らかになる。

下方への動きは、人間が自分を支え、守り、防御する自家製の骨組みから歩み出ることを意味し、自我の決して沈黙することのない保身への意志が優位を占める生活形態から歩み出ることを意味する。身体の中心へ向かう動きは、自分が造るのではなく、すでに存在しているのを見つけさえすればよい頑丈な基盤の上に自分を立たせ、自分がその基盤に身を任せる勇気さえあれば、その基盤は自分を確

実に支えてくれる。肚を据えた姿勢への歩みはそれゆえ、緊張した不信の姿勢から、落ち着いた信頼の姿勢への移行をも意味する。その基盤が支えてくれるのである。その基盤が支えてくれるから、その上に腰を下ろすことができる。そこに腰を下ろすことができるから、上方を離すことができる。そして腰を下ろすことは、「母なる大地」へ自己を帰することに移っていく。この大地は、人間が完全に信頼し、その中に根を下ろせば、張りつめて痙攣を起こしている上方の抑制から解放してくれるのである。

正しい重心を身体の中心にもてば、人間は自分の存在の根底領域を発見する。これは二つのことを意味する。一つには、根底領域は人間が信頼して腰を下ろすことができる領域であり、それに身を任せれば、支えてくれ、確かな支えの感じを与える領域であるが、他方では、それは人が生まれ出て来る領域でもある。そしてその中により深く根を張れば張るほど、ますますはっきりと、自分を自然に上方へ成長させてくれると感じる。肩にある自己を放ち、骨盤に腰を下ろしてそこに根を張らせる下方への動きは、正しく行なわれれば、自然に上方に向かって成長する動きとおのずと結び付いている。骨盤から沸き上がる力が、特に「背中を」昇ってゆき、それから身体中を上にあがっていくのが感じられる。また、上方の領域が自由になるとともに、体全体が持ち上げられる感覚をその力が引き起こすのを感じる。ひとりでに背骨がまっすぐ伸び、上半身全体は、いわば生きた揺れ動く均衡の中で胴体の上を漂い、「身体全体が不安定なつり合いの状態にある」*。そのようにしてできる「まっすぐな姿勢」は、柔軟性と動きに満ちている。このまっすぐな姿勢は、首筋を折って、椎間板に負担をかける曲がった背中とは全く異なり、多くの人の子どもの頃の暗い思い出の中に残っている、従来の「姿勢

をまっすぐにして」と言われた時の姿勢とも違う。間違ったまっすぐな姿勢の場合は、肩を引きつったように後ろに引っ込め、胸を前に丸く膨らませ、腹と腰を引っ込めることによって、身体の真ん中が薄く締めつけられたようになる(人工的な凹腰)。同時に、首筋は硬直して、顔は顎をぐっと前に出した「猪首」になる。そうすると、引きつりが起こる。肚が整っていれば、まっすぐな姿勢は、意志による産物ではなく、むしろ自然にでき上がる。

＊ E. Rotthaus, 'Die aufrechte Haltung des Menschen' in "Arzt und Patient", 63. Jahrgang, Heft 2.（「人間のまっすぐな姿勢」、『医者と患者』一九六三年第二巻　所収）参照

首筋と腰の関係に注意を払わなければならない。首筋の痛みはたいていの場合、背骨が「折れている」ことに起因する。人間が首筋のあたりや肩の上の方でどのように感じるかは、骨盤に根を下ろしている程度とその下ろし方によってきまる。これは肉体的な意味をもっているだけではない。それによって、その人間が世界に対してどのような視線を向け、それとどのように対決するか、たとえば、世界が自分に近づいてくるのを容認する代わりに、それに対して猛然と攻撃する姿などが示される。

首筋の痙攣とそれからくる痛みは、その人が正しく「下方」に存在せず、しっかりと根を下ろしていないために、つまり多かれ少なかれ基盤をもっていないために、自分自身を正しく支えていないということを指摘している。人間が骨盤の中にきちんと立っている場合、あるいは坐っている場合、不思議な力が下から上へ昇ってきて、頭が自由な姿勢の中で最高潮に達する感じになる。そうすると、上方での解放によって得られた下方での集中により、頭が自由になるうちに、それに対応する反対の極が生ずるが、そのとき頭は自由に漂いながら、胴体の支える重みの中にその対位点をもっているの

である。

自分の慣れた、そして砦のように堅く守っている高い所の足場を思い切って捨てるまでには、長時間かかることが多い。ほんの一瞬うまくいったかと思えば、次の瞬間には、もうまた上方に向かって張りつめてしまう。また、肚の姿勢を比較的長く保つことを徐々に学んでも、それがほんとうに身についていないかぎり、どんなときでも、外から話しかけられたり、何か要求されたり、驚かされたり、強く気をそそられたりすると、とたんにその姿勢を失ってしまう。修行を単に肉体的な意味で行なうのではなく、つまり、肩だけでなく、その中にしっかりと張りつめた自我をも離すことを学ぶに従って、やっとその姿勢が続くようになる。そうなって初めて、修行が自分自身のものとなる。

人間が正しい姿勢によって得る「新しいもの」は、安定した背骨という形をした、これまで知られていなかった肉体的な支えよりも、遥かに多くのことを意味する。自由で幸せにするのみならず、内面的命令にも応えるのが、心身の脊柱である。この命令は、大地に根を下ろすとともに、自然に生じる新しい身体の良心の表現である。正しい中心に根を下ろすことを一度発見したならば、上方に引きつることも下方へ崩れ落ちることも、人間が従わなければならない内的法則に対する違反であると感じる。安定した肚から、その人の本質にふさわしい形態がおのずとでき上がってくるのである。

肚は、ある「仮面をかぶった人」という外見から人間を解放する。つまり、世界で果たしている、あるいは果たしたいと思う役割によって生じる、内的には真実ではないあらゆる姿勢から、人間を解放する。肚は、一人の人間の本質を率直に表現し、発展的に実現する形態を可能にする。そしてその形態においては、人間は、自分を自分以上に見せたいと思う圧迫から解放され、自分を自分以下に見

せなければならない苦境からも解放されている。恥ずかしさも、困惑も、間違った従属も消えてしまう。肚でもって自分の根を意識するようになった人間は、全く自由に自然に彼自身として、つまり自分以上でもなく自分以下でもないありのままの姿で立っているが、その中に彼独自の人間的美しさが見られる。肚をもった人間は、安定した耐久力と、彼の基本的自我が目ざしているより力強い実行力を得るばかりか、人格として彼に課された形相、つまり、いかに世間に対する関心が強かろうとも、自分自身に忠実である形相をも獲得する。人間は、常に変化する要求に対処し、実に多くの「役割」を担うものとして、いつも自分自身の内的な真実から遠ざかってしまう危険にさらされている。肚は、そういう世界にあっても、内面的に真実である形相を保持することを容易にする。

安定した立ち方とより大きな実行力は、肚がもたらす最初の贈り物である。正しい、その人にふさわしい「真の形相」が第二の贈り物である。しかし、肚の修行はその第三番目の贈り物、つまり透明さの増大に至って初めて本来の使命を果たす。この修行では、「全く別のもの」との結合が重要である。

修行する人は、正しい姿勢の獲得によって、存在との接触が徐々に可能になるのを「知覚する」ことを学ばなければならない。彼は、自分を本来の面目との接触へと駆り立てる良心が、自分の体の中で目覚めるのを感じなければならない。そして、その良心が彼に、絶えずその姿勢を特殊なやり方で制御するように無意識のうちに働きかけているのを感じ、彼独自の立ち方をし、坐り、歩き、透明な形相を得て、形相を維持する透明さを得させるように働きかけているのを感じなければならない。

本質にふさわしい姿勢の修行は、本来の姿勢をとるときに起こる新しい自由の感覚によって促進される。それは、本質に矛盾するものを離し、本質にかなうものを受容する自由であり、そうすること

によって、自分自身の本質の言語で世界における全く異なったものを証明する自由である。
人間が自分の間違った姿勢を敏感に知覚するようになればなるほど、彼は上記の三重の影響をますます明確に認識する。つまり、間違った姿勢は、人間の自然な耐久力と実行力を妨げ、彼の本質にふさわしい形相、彼が世界で安心して無我の心で自由に働くことができる形相の法則に違反する。そして最後には、間違った姿勢というのは、ただ人間のみがその使命にかなうことができる透明さをも妨げる。つまり、彼の体験の仕方、認識の仕方、活動の仕方、生活の仕方、愛し方、そして形成の仕方において、無我の心で世界の中の神的存在を尊ぶ透明さを妨げるのである。

肚の中に坐ること

修行の場は、何か突飛な実践方法にあるのではなく、立ち居振る舞いの基本的形相にあるのだということを一度理解した人には、存在する最も基本的な在り方、つまり、立っていること、歩くこと、坐ることが、果てしない探求と修行の場となる。それらは自分の間違った姿勢の鏡となり、正しい姿勢の試行と証明の場となる。心の道において進歩したことを証明するのは、この世における立ち居振る舞いであるが、この立ち居振る舞いは、身体の在り方にこそ現われる、ということを理解した人にとっては、正しい立ち方、歩き方、坐り方の修行は果てしないものである。それは、どの瞬間にも全人格が反映する場である。
坐り方や立ち方などの正しい「技術」の知識と修得は、非常に重要な意味をもつが、この技術とい

う言葉を「技は道であり、道は技である」と言っている老師の意味で理解し、かつ有名な名人猫（マイスターカツェ）が正しく戦うためによく教えているよく知られた教訓を肝に銘じるようになれば、ますます決定的な意味をもつ。*

* Kenran Umeji, 'Technik gleich Tao' in Dürckheim, "Japan und die Kultur der Stille" und "Die Geschichte von der Wunderbaren Katze" in Dürckheim "Zen und Wir" (梅路見鸞著「技は道なり」、デュルクハイム著『日本と静寂の文化』所収、ならびに「驚嘆すべき猫の話」、デュルクハイム著『禅と我ら』所収), O.W. Barth-Verlag, Weilheim, Obb. 参照

「坐り方」としての肚が何を意味するか、そしてそれはどのようにして修行されるかは、乗馬の心得がある人にはよく分かる。馬に乗るのも肚で乗るのである。肚を使ってのみ、どんなに激しく動いても騎手のバランスがくずれない、柔軟な、がっしりとしていると同時にゆったりとした姿勢ができる。その姿勢によって騎手は、馬に対する「暴力を使わない支配権」を得て、馬が喜んで従う「無為の行為」を生むのである。よい騎手は、馬上でまっすぐに坐っているが張りつめることなく、形を保っているが、硬直していない。彼は、自分と馬が一体となっているごとく馬と結び付いている。騎手と馬がここで示しているのは、比喩的な意味をもった出来事の表現である。騎手が馬に耳を傾けたがゆえに、馬が騎手に従うのである。馬と騎手は互いに中心と中心で感知し合い、騎手が意図することはすべて、意識的な意志によって表わすのではなく、意図されたことを無意識のうちに生み出す肚によって実行するのである。

つまり、肚というのは、立っていても、坐っていても、歩いていても、我意がすべてなくなり、作

られた形ではなく、中心を据えることによっておのずと生まれ出てくる形が生じる、中核的な心の振る舞いの力を意味する。

肚の中に正しく坐ることは、間違った坐り方を背景にすると非常に明確になる。現代では、正しく坐れる人間はほんの僅かしかいない。何もせずにただ坐っている人間はくずおれて、もたれることができないと居心地悪く感じるのは、我々には全く当然のことであると思われる。坐る訓練の欠如は、いろいろな健康上の障害の原因となるばかりでなく、本来の道を歩む上での重大な障害ともなる。

正しい坐り方の教育は、できれば子どものころから始められなければならない。ところが、子どもたちが姿勢悪く坐っているのに対して、教師たちは何一つ指導できない。彼らは、「姿勢を正して」という命令しかできない。しかし、この命令は、一時的で不自然な直立しか引き起こさず、またすぐに以前の間違った姿勢へと崩れ落ちてしまう。子どもたちが坐って何かをするときの、半ば引きつり、半ば疲れ果てたような姿勢によって引き起こされる障害が、後々までどれほどの影響を与えるか予測がつかない。また、坐るときの正しい姿勢を学ばないことによって、人間形成のチャンスがどれほど失われるかということも、計り知れない。

あらゆる真の教育と同じように、正しい坐り方の教育も、楽しみと正しい行為によってもたらされる、体験可能な利益から出発しなければならないだろう。それで、幼児の場合も、最初に自分で腰から立とうとするのを、余りにも早く手を差しのべたり、早くから鼓舞して先取りしてしまってはいけない。自分の力で、身を起こすことができるというのは、確固とした自信の基礎固めと発展のためにたいへん重要な幼児期の経験の一つである。小学校低学年以降になると、正しく坐るほうが間違った

坐り方をするよりも、注意力の集中や知的な仕事が容易にできる、ということを経験することがあろう。多かれ少なかれ坐って仕事をする人々は、自分の新鮮な気持ち、健康、そして活動力が、どれほど坐り方に依存しているかということを学ぶことができる。しかし、正しい坐り方は、健康や活動力の条件以上の意味をもっている。

身体におけるあらゆる存在の形相と同じように、坐ることも人間生活のあらゆる次元に対してその意味をもっている。正しい坐り方は、自我が要求する健康の基本的次元においても、また現実の世界から要求される個人としての形相の次元においても、同胞や、共同社会や仕事に対する無我の献身の保証人としての真価を示し、最後には、本来の存在によって要求される人間の次元において、透明さの媒体としての真価を発揮する。逆に、間違った坐り方は不健康であり、それによってこの世界における無我の献身に向けられた力を弱める勢力に屈しやすくなり、本来の存在に対する彼の透明さを妨げる勢力に抵抗する力も弱められる。正しい坐り方は、肚の中に坐ることである。その理由を示すためには、まず坐ることの機能についてよく知っていなければならない。

坐るということには、二つの意味がある。休息の仕方、つまり、何もしない姿勢を意味するか、あるいは、人間が何かを実行する姿勢、仕事をしたり、対話をしたりする姿勢を意味する。前者の場合は、坐ることは、いわばしばらくの間現実世界から抜け出ることに役立つわけだが、後者の場合は、彼はそこに存在せねばならず、居合わせなければならず、現在していなければならない。

居合わせる、とはどういうことか。居合わせるとは、完全に「自分はそこにいる」ということである。人が坐るその坐り方に、その人が「彼」として今まさにそこにいる程度と在り方が明示され、実

現される。私が、「私はここにいる」と言った場合、それがほんとうなら、次のことを意味している。一、私はほんとうにここにいる、つまり、この地点にいる、ある事物のところにいる、この人間の側にいる、ことなどを意味する。その逆は、考えはどこか別のところにあり、夢を見ているか、気が散っていて、何か別のことに心が奪われている場合である。二、「私はここにいる」というのは、現時点に居合わせていることを意味する。つまり、もう「次の約束のところに」いたり、もはや過ぎ去った出来事のところにいたりするのではなく、ほんとうに現時点にいることを意味する。しかし、最も重要なのは、第三番目のことである。それは、主体、つまり、そこにいるべき自我に関わることである。我々は常に、「私は」ほんとうにそこにいるのであろうか、と自問することができる。しかも、「どの私か」の状況によって、つまり、条件によって異なった私が要請される。しかし同時に、我々は本来いつも自己本来の面目からそこにいるべきである。それはしかし、肚においてのみ可能である。

人間は、肚を中心にすればするほど、この場所と現時点にぴったり居合わせることがますますたやすくなる。そういう人は、気が散っている状態とは逆に、精神を集中している。今まさに此処に存在するものの在り方の意識の中心はすべて、主体であり、私である。この私がだれであるかによって、今まさに此処に居合わせることは、異なった性質を帯びる。この主体に関連して、「だれが今実際にそこにいるのか」と尋ねてみると、その答えは、その時点で自分が感じる役割によって、非常に異なったものとなろう。たとえば、家族の一員としてそこにいることがある。娘として、息子として、父親として、母親としてなど。また、なんらかの地位の役割、社会における職業上の身分の役割から、医者として、教師として、兵士として、聖職者として、商人として、顧客として、また、一定の社会的

関係（上司、あるいは、部下として）の場で、そこに居合わせることもある。我々は、そのあらゆる役割において、その瞬間多かれ少なかれ真価を発揮できる。つまり、この役割の意味が要求するように、まともに振る舞うことができる。そのためには、その役割のしかるべき遂行を妨げるものは、すべて無視しなければならない。その人の肚がすわっていればいるほど、それはますますたやすくなる。肚の修行において、人間は、「役割」を妨害する要因をますます自然に統制できることを、彼の進歩のしるしとして刻みつける。しかし、どの役割においても、人間は多かれ少なかれその本質から、つまり、現実の世界によって制約されない彼自身の次元からも居合わせることができる。彼がその次元に根を下ろしていれば、無能をさらけ出す不安がなくなる。逆に、その本質から疎外すればするほど、彼は、落ち着いてまっすぐに自分の課題、あるいは、自分の相手を直視する代わりに、ますますなんらかの形で避けるようにして、あるいは、身を守るようにしてそこに固くなっているだろう。彼が本質からそこにいればいるほど、そこに坐っている坐り方全体が、ますます何か絶対的なもの、直接的なもの、不安のないもの、真実なもの、自由なものを帯びるであろう。そして、ある種の瞬間には、彼の坐り方そのものが、それ以上により深い天の力を直接的に仲介する媒体となるであろう。

坐って仕事をする人が前に屈まなければならない場合も、肚がすわっていれば、中心の感覚を失わず、中心からまっすぐな姿勢を保つ力のおかげで、屈んでもくずおれることがない。

「修行としての坐り方」とは何を意味するのか。それは、次の三つのことを意味する。一、正しい坐り方の練習　二、いつどこに坐ろうとも、この姿勢を維持すること　三、静修として坐ること。

正しい坐り方というのは、まっすぐな、肚に根を下ろした坐り方である。それは、一定の坐席に縛

られるものではないし、いわんや、何人かの人が思い込んでいるような、釈迦の坐り方（結跏趺坐）においてのみ可能だというわけではない。ただ一つ重要なのは、膝は腰骨より低いところになければならないことである。膝を高くすると、身体の中心の力を完全に承認して受け入れることは不可能である。正しい坐り方の場合、耳と肩と腰骨は垂直になる。人間は一般にこの垂直の姿勢から遠く離れているので、初心者は、まず誇張した形を通じてそれを求める、つまり一瞬の間、人工的な凹腰の状態に入るのが望ましい。この凹腰がやっと彼に、坐っているときに維持しなければならない彼の完全な偉大さを示す。それから、腰の力を少し抜き、少し身体を揺らして、まっすぐになるのを感じるようにする。しかし、それだけではまだ彼が正しい重心に坐っているわけではない。その正しい重心を作るために、まっすぐな姿勢を少しも崩すことなく、下に向かってゆったりずっしりとなるようにする。正しい坐り方も、正しい立ち方同様に、正しい重心の存在に依存しており、正しい重心は坐っているときも下腹部にある。それで、下腹部をゆったりさせ、そこに少し力を入れる。そうすれば、上半身が「軽く」感じられる。つまり、上方では自分が非常に軽く自由に感じられるが、十分に重く、広く、胴体にしっかりと根を張っていて、骨盤の辺り全体に確実に根を下ろしているように感じる。肩はゆったりとし、腕は重く下に垂れ、解放された下腹部は、胴体全体にある程度の充溢と力を与え、温かさが増大するのを感じさせる軽い緊張を保つ。ここでは、立っている場合よりもっとはっきりと、彼は、自分を支えている、彼をあらゆる緊張から解放する、正しい中心から、自分が成長するのを肌で感じ、中心部から形相が与えられ、ひとりでにその形相が保たれるのを感じる。彼は、この中心部に硬く固定されているのではなく、静かに絶えず不思議な中心の周りを揺れ動いている。まっすぐな

姿勢は、地面に突き刺した棒のようなものではなく、むしろ、全く風がやんだ瞬間でも、その不思議な軸を中心に揺らいでいる草の茎に似ている。正しい坐り方の姿勢をとるといつでも感じられる、この不思議な生命は、正しい坐り方の練習において非常に多種多様な基準を与える。この点で、揺れ動きながら徐々に正しい中心に落ち着く、という単純な修行が役立つ。

腕を胸の前で交差し、呼吸の律動に合わせて身体を前に揺らせたり、後ろに揺らせたりする。丸い鉛の腹のおかげで、どんなに斜めになっても元のまっすぐな姿勢に戻る起き上がり小法師であるかのような感じを受ける。身体を前へ、後ろへと大きく揺らせ、まっすぐな姿勢の維持に気をつけながら、動きが自然に止まる点に達するまで、徐々に振れを小さくする。それが、前に崩れもせず、後ろに崩れもしない、「まさに正しい」点である。この点を発見すれば、身体中に心地よく軽い不思議な揺れを感じ、驚くべき生命を感じる。やがて、それが呼吸と関連しているのか、あるいはまた、脈拍と関連しているのか分からなくなる。それも重要なことではなく、決定的なのは、自分の中で揺れ動いている生命の好運に恵まれた資質の体験である。さてそこで、検証をしてみればよろしい。この正しい位置から（以前の間違った姿勢に）身体を少し崩し、そのまま静かにしていると、その違いに気づく。それは生命がなく、死んでいるように感じられる。全く極端な逆の姿勢をとる場合、つまり、胸を出して腹をへこます場合も、同じである。「突き出した腹」、これも死んでいる。この間違った二つの姿勢の間に、不思議な生命が感じられるたった一つの小さな間隙が存在する一点がある。それが、あらゆる観点から見て正しい位置である。それは、最も健康な位置であり、我々の「調子がよい」位置であり、自分自身の本質に対して透明である位置であり、それゆえ自分自身がそこにいて、小さな自我

をなくし、あらゆる役割を通じて我々自身である位置である。立っている場合と同様に、坐っている場合も、肚は、その二重の機能における基盤としての真価を発揮する。つまり、その基盤は支えている、まさに支えているがゆえに、解放する。また、それは形相を与え、人間を彼本来の形態にする。

坐る生活様式をもった人たちは、この修行を何度でも繰り返すことができる。彼らは、この修行によって、普通の気持ちよい息抜きができるだけでなく、もっと深い意味で彼らを憩わさせ、そこに居合わせるのを可能にするのを、いつも繰り返し経験する。この修行は、身体の良心の三重の要求に応える坐り方の形を繰り返し創り出す。つまり、それは健康と、完全な形相と透明さに役立つ。

「曲がった坐り方」は、健康によくないばかりでなく、不幸な自我を表わす姿であり、そこに完全に居合わせていない姿でもある。人間が再び肚の中へ坐る動きが、いかなる顔の表情の変化をもたらすかは、修行する人にとっても、向かい合っている人にとっても、いつも驚くべきものである。さてやっと、彼がそこに存在するようになると、相手の人は、自分が向かい合ったこの人物と今やっとつながりができた、ということを感じる。その目には力があり、身体全体がある種の率直さと同時に全く自然な人間らしさを発散している。

坐り方との関連で、当然ながら、何かにもたれることが肚の中に坐ることを不可能にするか、つまり、根本的に避けるべきものであるか、という疑問が起こる。決してそうではない。肚を修得した人は、前に屈んでも、後ろにもたれても、つまり、ハンドルとか何かに「もたれていて」も、肚を保持する。もたれている場合でも、「崩れ落ちた」坐り方（腰が飛び出し、腹が陥没し、首が突き出て、顎

が前に出ている状態、多かれ少なかれ「重さ」に身を任せた姿であり、また完全にそこに居合わせていない状態の姿でもある）と、胴体に力が入っていて、「身体と精神の正しい形相」にある坐り方との間には、大きな差がある。ここでは、胴体全体が、その人をその人本来の状態に保つ力で満たされる、ほんの小さな動きが必要である。

静修という意味での沈黙の修行のためには、坐ることがその最高の機能を果たす。ここでは、正しく坐ることが、あらゆる沈思の修行の前提となり、精神集中の段階をこえた、坐って行なわれるあらゆる黙想の前提となる。まさに正しく坐ることそのものが、自分自身から抜け出て人間を変える修行となる。

坐禅のみを修行の根幹とする曹洞宗の開祖である道元禅師について、次のようなことが語られている。彼が、臨済宗で行なわれている「方法」について、彼の意見を尋ねられたとき、「たいへん結構だ」と答えた。「なぜですか。彼らは、公案（解決不可能な難問を解決すること）を修行しているのですよ」と、相手の人が問い返した。道元禅師は、「さて、何か考えなければならないときだけ、じっと坐っていることができる人もいるであろう。その人たちがそれを通じて悟りに達する場合、それは考えることによるのではなく、じっと坐っていることによるものである」と答えた。

正しい坐り方の修行は、一定の時間に制限されるものではなく、人間が坐るときはいつでも例外なく行なわれるべきものである。他方、修行として坐ることは、ある意味で基本的静修そのものである。沈黙の修行は、元来そこから生まれてきた。じっと坐ることの中に無数の秘密が隠されている。じっと坐って自分を完全に集中することを一度学んだ人は、欠かさず毎日少なくとも三十分間の修行をす

る。なぜなら、それは、根本からの刷新であり、幻想や雑念を全くなくしてただ坐ることに集中することを学べば、それはますます確実になる。心構えの根底から透明さの深化に注意が向けられているという、あらゆる修行の基本的条件が満たされると、静坐は、根底との合一を可能にし、この根底を通じて、人格者に成長した人間が、日常の世界においても透明の状態を保つ、あの心身の状態を実現させる。静坐は、ずっと昔から、極東のあらゆる宗教実践の基本的修行である。禅仏教においては、それは坐禅として悟りに至らしめる実践の核をなしている。しかし、それは修行として東洋にのみ与えられたものではない。*

* Enomya-Lassalle, "Zen, der Weg zur Erleuchtung"（『禅、悟りへの道』）, Verlag Herder, Wien. ならびに "Zen-Buddhismus"（『禅仏教』）, Verlag Bachem, Köln, 1967. 参照

『よき朝について』という寓話の中で、哀れな男がマイスター・エックハルトに、「何があんたを敬虔にしたんだい」と尋ねたところ、マイスター・エックハルトは次のように答えた。「そういうふうにしたのは、私の静坐であり、私の高尚な考えであり、私の神との合一である。*」

* Meister Eckehart, "Deutsche Predigten und Traktate", Herausgegeben und übersetzt von Josef Quint（ヨーゼフ・クヴィント翻訳編集、M・エックハルト『ドイツ語の説教と小冊子』）, Carl Hanser-Verlag, München. 参照

道の修行としての静坐の修行は、正しい重心*を前提とするだけでなく、同時に正しい「緊張したくつろぎ」と正しい呼吸を前提とする。しかしこの二つとも、それぞれそれ自体の修行が必要である。

* Zum Thema, "Schwerpunkt und Lot": Volkmar Glaser, Atmung und Atemtherapie aus der Sicht des

manuellen Behandlers, in: Erfahrungsheilkunde Nov. 1967.（『重心と垂線』のテーマについては、フォルクマール・グラーザー『経験治療学』一九六七年十一月号所収の「手による治療者の観点から見た呼吸と呼吸療法」参照

中心というものを体得し、保持するのに決定的なのが、緊張の本質とリラックスの感覚の正しい理解である。

五、引きつり、弛緩、緊張

今日、調和的な正しい関係を保ち、緊張と弛緩を繰り返して、全体をなすというイメージが人間に認められるのはまれである。むしろ、現代人は引きつりとその解消の交替の中に生きている。今日、さまざまな方法で実行されているリラックス体操さえ、その状態を変えることはまれである。たとえば、J・H・シュルツ*の自己暗示式緊張解消法は彼の考案の意図に反して、痙攣で苦しんでいる人に対する、まさに、短時間の心地よい解消という随時的な目的のための手段という、「誤った鍛練」となっているのである。事実、その鍛練で得られる解消は、人間を消耗させる引きつりの快適な代償作用として利用、実践されているにすぎない。しかも、それは内面的には何の進歩ももたらさない。反対に、このような考え方の緊張解消法、ならびに他のリラックスの技術は今日の福祉市民社会の特徴である生産、消費、意図の手段として分類、整理され、集積されることになってしまう。なぜならば、福祉社会と言うものは、自己の生活が誤っているとしても、それを苦痛なしに続けることができ、異

なった生き方をすることが必要であっても、それをしないですます権利と手段を人間に与えようとする試み以外の何物でもないからである。

* H. J. Schulz, "Das autogene Training" (『自己暗示式緊張解消法』), Gg. Thieme-Verlag, Stuttgart. 参照

リラックスというテーマは、一方では引きつりと解消、他方では緊張と弛緩の明確な区別を必要とする。前二者は互いに相反する状態であるが、後二者は個々の生全体の両面である。それゆえ、引きつりから真にリラックスするという意味は決してその解消ではなく、真の緊張の獲得なのでもある。さらに、区別しなくてはならないのは、緊張-リラックスという概念の肉体的意味とその人格的意味である。肉体的に見た場合の引きつりとは、人格的に見た場合の内面的な道の封鎖となる。普通、そこには、世界自我の硬化した自己主張と自己保存の意志が現われる。そこで、リラックスとは、自我の勢力範囲につなぎ止めている態度から人間を解放することにより、その封鎖を除去することを意味している。

緊張と解放の正しい関係を鍛練することとは、それがどのような技術でなされようとも、それを実践する者が単なる肉体的回復や、自我の諸力の高揚のみならず、自我が本質的な自由を求めるかぎりにおいて、内面的な道への鍛練となるものである。この場合のみ、それはその実践者にとって、内面的な成熟に効果的な方法である、あの神秘的な作用と力の中心に対する心構えができるのである。なぜならば、その中心は存在との接触を開示し、確固たるものにするからである。もちろん、真の緊張やリラックスには、世界自我を促進する作用に対する当然の関心は常にあるわけだが、そこで根本的に

区別しておかなければならないのは、鍛練の超越的な意味と単なる世俗的な意味である。

生はそれ自身、常に緊張である。生あるものはそれぞれ生成されたものと、生成されるべきものとの間の緊張関係にある。そのようにして、人間の生も自己に内在するエンテレキー（訳注、アリストテレスの術語で、あらゆるものはその可能性の実現に向かって進むとする原理。または、それが実現されつくした状態を意味し、完成態、円現とも訳される）の緊張の内にあるのである。このエンテレキーは、人間が成熟しつつみずからの定めに耳を傾け、段階的に進む過程として提示される。人間が自己の内面的な道を意識して歩む場合、その道は人間存在の高次の形へと意識的に貫徹される前進となる。その道において、そしてその道をとおって、神的存在が現実の人間存在の中に開示され得るのである。この緊張を弛緩させて有効な形の緊張を作ることが、真に人間的な生の神経を形成するのである。個々の人間は、この基本的な緊張を他の人より強く感じるか、または、弱く感じるかによって、互いに区別されるが、その度合いによって、個々の人間は、超越に向かう透明な形への衝動をさらに、より強く、または、弱く抱くのである。

成熟過程は持続的な形の変遷としてなしとげられる。それは決して終わることのない芽生えと枯死、発生と消滅という互いに交替していく形であり、それゆえ、それらの形はそれぞれ次に続くものの前段階ということになる。精神の鍛練はすべてこの成熟過程に役立たなければならない。特に真の「張力」に関係する鍛練は、この決して終わることのない形の変遷を目的とし、その変遷において充足される緊張に対して、感覚的に波及効果がなくてはならない。

人間は、自己の心身全体の状態がこの変遷過程に対し支障をきたさない進行を保証するかぎりにおいて、健全である。しかもこれこそが生の中心にしっかりと錨を下ろすという意味であり、それが全体の活動の秩序を再び作り出すのである。変遷過程が妨げられずに歩調を保ち、段階を追って新しい形態に迫っていくという緊張力の中に「健全」さのすべての水準が現われるのである。

生のすべてを通じて活動するエンテレキーの根本的緊張と区別しなくてはならないのが、次のもう一つの緊張である。それはすべての「生成された物」が持続する傾向をもつことから生じるものである。そのようにして、それは人間が到達したもののすべて、人間が獲得した形のすべて、人間がそこに至った地位のすべてに該当することになる。その場合、そこにはある別種の緊張が、しかも、抵抗的緊張が生まれるのである。

本質的緊張は必然的な形の変遷を促進するのに対し、抵抗的緊張はすでにそうなった形が生の必然のため消失することに反抗するために、生成に抵抗するのである。しかし、どのような場合であろうと、どのような理由によろうとも、生の停滞は硬化となり、それを保持する引きつりが具体化すると内面的な道への封鎖が生じる。そこで、リラックスを目的とする鍛練の主な課題は、引きつりとして体験されるそのような抵抗的緊張を弛緩することである。

抵抗的緊張というものは無限にある。それらは人間が何かに固執するところのすべてに生じる。そこで、人間がある種の地位にしがみついたり、ある種の願望に執着したり、不安にとらわれたり、ある種の攻撃や、自己の遺恨や、因習等々から逃れられない場合に引きつりが生じるのである。それは高次の宗教のすべてにおいて、人間の生の根本的害悪として示される、意識的、ないしは無意識的こ

だわりである。

すべてのこだわりの背後には、多かれ少なかれ、硬化とその持続という、無意識的、または意識的な自我の固定化がある。

持続的緊張といっても非常にさまざまな原因がある。それらは、生涯の夢がもたらしたものであったり、世界状況による過度の負担、身をさいなむ責任感や、どうにもならない孤独感を表現するものであったりする。人間は離れられない、抑圧的な、実存的不安、そして、それに固執すると自己の内的進歩を阻む何ものかにとらわれているのである。なんらかの生の内容が過度に感情的になると、それが原因となって緊張が起こり、成熟過程全体が疎外されるのである。さまざまな力が創造的な均衡を保つことが、偏った固定化により妨害されるのである。すべての引きつりは、単に部分的なものであっても、変遷活動に対する抵抗であるため、人間のすべてにかかわり、全人的進歩が自己自身の片隅に封鎖され、疑問視されてしまう。しかし、まさにそれゆえにこそ、特別な緊張の苦悩は、全体としての人間を他の次元に移し、再び活動させる根本的鍛練とのかかわりをもつ可能性を、逆にもち得る。そして、これこそが肚の鍛練なのである。

人間があえて自己を中心へと解放すると、ある種の、たとえば不安による、かなり前からあった引きつりが一瞬のうちに消滅することがあるが、そういうことを経験した人は、肚の意味を十分に把握できる。当然ながら、この場合、どの引きつりにおいても肉体的痙攣以上のものを見ることが必要である。引きつりはどのようなものであろうとも「生に対する不信」の表現である。ほんの少しでも肩をいからした人間は、常に用心をしているのであり、無意識に、差し迫る攻撃を防御し、何かを「覚

悟」し、常に「いきり立つ」用意をしているのである。それゆえ、人間をこのような引きつりから抜け出させる鍛練は、硬化した筋肉を技術的に治療するマッサージや注射、湯浴みが恐らく効果的であるとしても、そのようなものでは決してない。これらすべては症状の一時的な軽減であり、それ以上のものではない。打ち解けて、意識的なそして持続的な態度で、自己の中心に肚を据え、信頼して自己の中心へと入ることを習うところでのみ人間は解放され、不安をなくすのである。すでにずっと以前から、人間は、たとえば分析することで、何が自己の不安の背後にあり、それゆえ、自己の引きつりの原因、その引きつりの中に自我が保持されているのであるが、それが何であるかを知ることができたのである。しかしながら、このような知識のみでは、人間を縛る引きつりとその中に入り込んでいる「コンプレックス」をなくす助けとはならないことも多いのである。人間は自分自身で自己を解放することを学ばなくてはならない。このことが実践的に鍛練され得るということは、西洋ではこれまで知られていなかった観点である。

引きつりの状態は多くの場合、現時点の原因の結果ではなく、自我の持続的不安が作り出したものである。さて、人間主体の自由から生じる信頼を表明することによって、この不治の状態から自己を解放するわけであるが、それは信頼し、打ち解けた態度でなしとげられるものである。それは人間が上部の重心（自己にとらわれていることの表現）から下部の重心へと自己を解放する態度であり、その態度は、それが肉体運動としてではなく、態度として貫徹される場合は、もう一つの総合的立場への移行の人格的表現ということになる。それが鍛練され完成すると、この態度は自我の現実を超越し、「下部での超越」として現われる次元と接触することになる。すなわち完全な「深層のリラックス」

とは、不安な世界自我の除去と根本からの積極的自己受容と同じ意味なのである。安心して自己を解放するこの態度ができるようになった者は、一瞬のうちに不安が消えるのを体験するであろう。

人間は、特別な抵抗的緊張のすべてに関わりつつ、自分に特有の生の形態としての「構造」を示すが、その構造の性質は、変遷を迫る本質と矛盾する。なぜならば、その性質自身がその本質と意義に従い、まさに静的な特徴をもっているためである。すなわちそれは最も自然な意識形態であり、そこにおいては確固とした自我の立場をもつ人間はすべての体験を対象とする。すなわち、そのような人間は体験を「現実化し」、（理性的に）理解し、制御するのである。ここにおいて人間はある世界現実のうちに「立つ」のであるが、その世界現実は確定することから生まれ、常に、次々に確固たるものを求め、変更され、作り出され、保持されるものなのである。この現実の主体の中心があの世界自我であり、それはその本質上、確固たる秩序を目ざし、その秩序に従った方向づけをし、基本的に「観点」、「立場」そして「完結した」形象において、考えるものである。それらは戦い取られるものであり、護られるものなのである。本質に向かい、そしてそこから生まれる変遷運動に反抗するという、この静的に方向づけられた現実構造によって生じる抵抗的緊張が、人間の生を否定する緊張の根本である。肚に根を下ろすことにより、この抵抗的緊張から再三にわたり抜け出すことが可能になるのである。

生の人間本来の自意識は、世界自我と本質が緊張に満ちて分離することから成長する。そしてこの対立なしには、存在の意識もあり得ないであろう。この対立にもとづく緊張を導き出すことは、世界

自我と本質の統合においてなされるのである。この統合は自我実現の道における一切の鍛錬の本源的テーマである。その自我実現は単に存在の統一において自我を最終的に乗り越えるのみならず、現実存在の中にある存在の開示をも目的とするのであり、それは本質の出現を求めるということと同じである。その際、大切なのは決して作り出すことではなく、常に、本質において目標とされたものを受け入れることなのである。

本質の存在への関与は止まることはないので、人間は自我を中心とした、しばしば苦しみに満ちた種々の緊張関係にあるにもかかわらず、基本的には「緊張から解き放された存在」である。なぜならば、人間は本質的には常に、意識の中では本質から離れてしまった者として、生涯、何かを求めている存在であるためである。キリスト教の観点に立つと、人間は神の子で、キリストによって救われたことになる。東洋の観点では、人間は仏陀の本性をもち、その本質的実体が涅槃であるとされる。ただ、人間が自我をもち、それにもとづき、みずからによって立つと、生の自覚が対象的意識をもつように変化するため、人間は全体性を失うことにもなる。そこで人間はそれが意識においては失われているとしても、常にその本質に従って存在するものを、再び見いだす道程にいることになるのである。それゆえ、人間の本質的な存在と結び付いていながらも、同時に、意識において存在から離れている場合、それは人間の聖なる不安の源泉となる。

世界自我が（自我が保たれるある種の位置、自我がこだわるコンプレックス、自我がとらわれている理念において、または、すべてを対象化し、固定化する自意識において）優勢となると、変遷運動を封鎖し、人間の生き生きとした全体を危機にさらす引きつりが生じる。世界自我が肥大するにつれ

て、生き生きとした全体性に対する器官が消滅するのである。今日、人類はその消滅に悩む証人である。肚をもつということは、この器官を再び取り戻す機会を意味する。というのは、身体の中心を中央とすることは、人間を「上部」の勢力範囲から解放することで、その中心化は身体全体を機能させるようにするからである。その全体性に目覚めると、鍛練者はどのようにして自己本来がもつ全体性を傷つけたかを感じることになるのである。

中心に根ざすことが、生の諸条件のもとで発生する一面性、狭まり、封鎖が硬化してできる引きつりに対する感覚を目覚ませ、鋭くし、深化させる。この感覚は、中心に由来する自由において、本来、人間に与えられた形態が内的存在の内部にあることを示すものであり、それは素直な全体意識の表現なのである。

鍛練を積み、人間が真の中心を獲得するにつれて、それだけ素早く人間の全体性を危機に陥れる一面性が意識されることになろう。その一面性は人間の全体性を危機に陥れ、現代の人間を非人間的にし、ほとんど即物的な理解にもとづく世界の機能にしようとするものである。種々の機関と運営、さらには硬化した秩序をもち、人間みずからが作り上げたが、今や、独自の動きをするに至った世界が、人間の考え方、行動形式、生活習慣を無理強いするようになっている。今日の人間は、そのような考え方、行動形式、生活習慣によってますます特徴づけられてしまっているのである。

ここにおいて世界自我の現実形態が救いようもなく先鋭化されると、その結果、生の全体は対象化され、人間自身が理性的に認識され、利用され、制御される一個の世界となってしまう。このような見解が支配的になると、対象化できない生の活動、宇宙の諸力との接触、非理性的なものに対する余

地はなくなり、超越的なものは信仰としても、体験としても生を決定できず、生は救われなくなってしまうのである。

人間が人間に目覚めるときがきている。人間の全体意識が目覚めるのである。人間は、これまで支配してきた環境では生きることが許されなかった人間存在の側面を再び感じ始め、許容し始めている。すなわち、この男性中心の世界においては、(女性よりもむしろ男性において)もはや存在できなくなった人間内部の女性的なものが、さらに即物化され、組織化された世界においては「障害となる」個人の個性、なかんずく本質である人間内部の存在が本来の核として明るみに出る方法が、感じ取られ、承認されだしたのである。しかしながら、人間は確実に自己の大地の中心に至る程度に応じてしか、抑圧されたものに現実に新しい生命を与えることができない。

肥大した世界自我に属するさまざまの機能のすべてが、すなわち、冷酷な理性、固定的覚醒状態、即物的な確認、ゆるぎない固執、「作る」こと、理性的思考、「堅い」意志、組織力、これらすべての中心が「上部」にある意識形態に属している。人間がその意識形態と同一化するにつれて、人間は自己の内部にある母性的大地との接触を失うのである。全体意識に目覚めることが人間を覚醒させ、再び存在の母性的基盤と結び付けるその態度において、全体性の再生を可能とするのである。すなわち女性的なものがその本来の位置を占め、個性が現われ、そして世界を超越した生と存在が世界に制約された人間に鳴り響く、そのときこそ人間は人格となるのである。

下部への動きにおいて上部の引きつりは解消し、自我の固執が解け、根源の中心との接触において人間は再び真の人間の全体性に即応するようになるのである。すべての引きつりは時とともに「苦痛」

を生み出すが、その苦痛には、生ある全体のいずれにも内在し、その「弛緩」が全体の本質に即応する形態である「良質」な緊張が示される。正しい形態は、緊張と弛緩の躍動的律動の内に育つのである。

緊張と弛緩は、調和的全体において器官相互が躍動する組織を形成し、両者は同時に補完し、律動的に交替する。どの緊張も弛緩の要求に満ち、どの弛緩も緊張の追求に満ち溢れている。そして、この緊張と弛緩の動的な二元性の背後に全体の法則が働いているのである。それは諸関連の統一と調和に突き進み、その尺度は天賦の形態をとる。どのような障害であれ、また、どのような尺度の逸脱も本質にかなった秩序の再構築を求めるのである。その構築は基盤の遠大な力への入り口が再度開かれるやいなや、再び可能となるのである。

どのようなものにせよ、現実の黙想の意義は人間全体に、すなわち、人間の身体、正確に言えば、人間存在としての肉体に関係する。そのようにして、リラックスの鍛練も肉体の筋肉にではなく、人間が自己保存的自我として一定の方法で血肉化し、保持する身体に関係するものであり、それは道としての鍛練と理解されなければならないものである。そこでリラックスの鍛練は非常に難しい要求を満たすものとなっている。なぜならば、人間には自己保存的な世界自我への一面的な集中が見られ、ますますそれが確固たるものになっているために、人間が存在感をもつことを困難にする態度は血肉化しているのに対し、リラックスの鍛練はそのような態度から人間を解放することを意味しているからである。そこで鍛練する者に可能となるのは、基盤の統一が生まれるように自我を解放し、また解き放ち、さらにその超越的な意味を特別な「質」において同時に享受し、自己に触れる語りかけを知

覚し、それを一定の形態の実現の責務として真剣に受け取るようにすることである。そのため鍛練する者は、いずれにせよ、成果のある鍛練の前提となる態度をもたなければならない。その前提とは超越と最終的に一つになるという、果てしない目標へのたゆまぬ指向性であり、その場合の超越とは人間が自己の本質から再生することを意味する。このように見ると、世界ならびに健康において、効果的な能力を高めるということは、この場合の鍛練の意義ではないことになる。

鍛練者が対象に注目し、自己の手足の各部分すべてで緊張を知覚し、その弛緩に注意を払うというリラックスの鍛練がある。しかしそれだけでは、まだ十分とはいえない。そのような方法ではまだリラックスのより深い意味には至らないのである。重くなった手足に抵抗なく自己を投入し、その際、眠り込まずに自己の現実の存在の質的変化に気づくようになって、初めて内的意味のある何かが起こるのであり、さらに、それを知覚し、そこにとどまり、それを汲みつくすことができるということが、前提となる。完全にリラックスすると、一時的に動くことができなくなるが、それは意志の刺激に反応するための前提である緊張が組織からなくなるか、または、人間全体を当然のこととしてその支配下におく世界自我がより大きな全体に組み込まれたことを意味している。

この完全なリラックス状態において、人間に何か質的に新しいものが入り込む。人間はそれを特別な種類の温かみとして、自己を支える境地として感じる。そこにおいて人間は、自己がこれまで知ることのなかった仕方で現実に存在し、包括的なものに解け込み、同時に特別な方法でその内部にと庇護されるのである。この完全に意識が目覚めていながら自我を忘れている状態から、鍛練者は深い呼

吸（あくび）で我に帰り、再び自己の手足を完全に意のままに動かすことができるようになる。しかしながら、その人が、自己がもはや完全に自己に所属していなかったにもかかわらず、まさにより拡張された意味で自己自身であったというその特別な状態を知覚した場合には、その人には神秘的力のいくばくかが自己の内部に生き生きとして残るのである。さもなければ、その人は単に生理的に爽快感を感じるだけであり、それには深い意味はないのである。

鍛練者が立ち居振る舞いにおいて、日常の行為すべてを通じて自己を制御する場合にのみ、人間が特別の鍛練としてリラックスに集中する短時間の内に起こることが、現実的成果をもたらす。特別な鍛練においては、自己の誤った緊張に気づく器官が成長し、その緊張を常に正しい方法で解消する能力が人間に育つ。すなわち、道としての肉体は特別の鍛練によって生じ、誤った緊張を自動的に感じ取り、さらに自然に何度も繰り返される矯正において真価を発揮するのである。いずれにせよ、日常において真価を発揮することにおいて、初めて肚のテーマである「緊張-リラックス」の完全な意味が明確となるのであるし、いかに「正しい緊張」が引きつりを弛緩させることを前提としているか、そして他方では、「正しいリラックス」が解消ではなく、正しい緊張であるかを明らかにするのである。

人間が正しい緊張について多くの考えをめぐらすことなしに、常にリラックスの手段と方法を求めるということが現代の特徴である。ここに反映されているのが、生の組織の大規模な混乱であり、そこからは硬化した秩序に沿った全体的解消以外のどのような緊急処置も人間にはないように見える。しかしながら、それでは悪循環から抜け出すことはできない。

それゆえ、リラックスの鍛練を「意志の緊張」と結び付けることも問題である。自我の構造の硬化

からの解放でもある完全なリラックスに成功すると、「世界保持」の役にも立つはずの何かがそこに発生するのであり、それに失敗すると、リラックスは際限のない解消になってしまい、鍛練者は、不可避的に、リラックスの後すぐに引きつりに落ち込んでしまう。

正しいリラックスは、鍛練者が自己を投入する根源的な秘密の場から、何をしなくとも鍛練者の形を作り上げ、それを保持するという努力が生成してくるところにのみ存在する。誤った緊張を正しく弛緩する鍛練においては、あるものによってではなく、あるものに向かって解放がなされるため、そこでは障害となっているものが解消されるのみならず、緊張によって狂わされていた形がすぐさま解消されることになるのである。

「リラックス」の正しい鍛練は、決して引きつりの解消に限られるものではない。それはむしろ、「正しい」形によって誤った形を意識することでそれを変えていくという循環全体を通しての、常に繰り返される鍛練なのである。正しいリラックスの鍛練は「変遷の輪」*の回転を持続させることにおいてのみある。それは誤った形を分離すること、自己を支える根となる基礎に身を据えること、変遷する基盤に入り込み、そこから新しい形になり浮上することなのである。その形は生まれるやいなや、再び引きつる危機にあるが、その危機において、その形は基盤と再統一することで認識され、再度、もたらされ、投げ出され、放棄されなければならない。

* Dürckheim, 'Das Rad der Verwandlung' in "Alltag als Übung" (「変遷の輪」、『修行としての日常』所収), Verlag Hans Huber, Bern, 2. Aufl. 1967. 参照

それゆえ、道としてのリラックスの鍛練は個人の性格の誤った形の断念であり、本質的基盤から成

長した質を最善に証明する新しい形態の獲得である。その場合、形態はまたもや「写真にとることのできる肉体の形」を意味してはいず、世界における個人の現実的存在の方法なのである。その世界において鍛練者は、外部に向かっては本質に従った血肉となり、それを保持するのであるが、それと同様に、内的には正しい感覚と体験を得るのである。

六、呼吸の鍛練

より大きな生への関与を最も意識することができるところは呼吸以外にない。そこで、道に至る「鍛練」は呼吸に注目することなしにはあり得ない。我々は呼吸において、直接、変遷運動をする生を体験するのである。その変遷法則は呼吸において示され、効果を現わすのであるが、それを知り、その意味の全体を受け取り、それに意識して従うことができれば、それで我々は「道」を歩んでいることになる。以下に述べることは、唯一、その道を顧慮してのものである。

呼吸の鍛練は三つの段階でなされる。第一段階でなされるのは基礎的な自我とその健康における生理的呼吸の意識化と矯正、そして鍛練に関することである。第二段階では「個人の」呼吸の意識化、矯正、鍛練が問題となる。この鍛練は人格に役立つもので、それは世界において自己を主張すること

から自己を捧げるに至る変化において真価を発揮するものである。ここで鍛練するのは、肉体ではなく、「呼吸を整えて」正しい世界の形態に至ることである。人間が世界においてどのような役割についていようと、世界の活動のすべてに対する力、行為と活動のすべてに対する適合性、関係するすべてに対する無私といった、その正しい接触は正しい呼吸と結び付いているのである。乱れた、短い呼吸は、そういう呼吸をしている人自身が乱れていることを示している。

第三段階で扱われるのは、我々が超越と関連するのに役立つ呼吸の意識化と鍛練である。その超越とは、人格としての鍛練者が自己の本質にある存在に対して透明であるという心身の状態である。人間はどの段階でも呼吸する者として、大地の中央に根を張ることに成功するところでのみ整合性を得る。なぜならば、それによってのみ人間は健康、世界形態、本質の展開において、誤った呼吸で妨げられているものから解放されるからである。

人間が考え出した、数多くの呼吸鍛練法には議論の余地がある。なぜならば、たとえば、特別な能力の獲得とか、生理的な奇形を調整するというような、それらが目ざす特別の目的をどれほど満たしているかが問われるからである。しかしながら、呼吸のすべての段階にわたり効果的な、議論の余地のない鍛練がある。それは自然の意志にかなない、本源的な変遷運動に沿う呼吸そのものを鍛練し、回復するか、または確固たるものにするものである。そしてこの呼吸「鍛練」とは、まさに呼吸を許容することとの練習なのである。

正しい呼吸とは、それが正常な場合、作為的なものではなく、自我の側からの意識的ないしは無意

識的な補足をせずに、まったく自然に訪れ、立ち去るものである。横隔膜の自然に行なわれる運動が萎縮してしまうと、さらに「上部」にある補助筋肉の運動がそれに取って代わることになる。生理的呼吸の正しい鍛練は、いずれもこの横隔膜を回復することが目的とされているのである。その回復はすべての次元で有益な効果を及ぼす。基本的な面では、たとえば肺疾患や、心臓障害（仮性狭心症）の際のように、胸式呼吸がいずれにせよ制限され、深呼吸がさしあたり不可能な場合である。

世界に組み込まれた「人格」という段階で人間に示されるのは、肩をいからす呼吸であり、そこでは人間はまだ自己保存的自我に完全にとらわれ、それゆえ、平面的な、同胞と世界にまだ正しく心を開いていないということになる。自我にとらわれているため、信頼して身を任せることがほとんどできない人間は、すべてを作為し、監視しなければ気がすまないが、そのような人間は呼吸に関しても同じように考える。そのような人間は単に呼吸を自然にしているのではなく、息を吸い込み、十分に息を吐くのをなんらかの抵抗によって妨害してしまうのである。すなわち、その人間はみずからをなげうってはいないのである。それゆえ、この無意識的な呼吸を封鎖するということは、自我をなげうち、捧げることとの繰り返しという道を封鎖することを意味している。

それゆえ、まず第一に習わねばならないことは、呼吸を生じさせるということである。このことは人が思うより困難なことである。目覚めた緊張を解くのは困難であり、その緊張が呼吸を無意識に制御し、阻害するので、自我の意志ではどうにもならないのである。それがどのように阻害するのかは、まず第一に自分の呼吸に注目すると明らかとなる。すぐさま生き生きとしたリズムが狂い、息が詰まり、初心者はもはや正しい呼吸はできなくなったという感覚をもち、呼吸困難に陥るのである。

呼吸障害に苦しんでいない人でも意識的に正しく呼吸すること、すなわち、自然の呼吸を完全に妨げないことを習得するまでには長い道程が必要である。この鍛練は基本であり、黙想によってなされると考えてかまわないのであるが、それは病人よりも「健康な人」に有益である。鍛練を積んだ人でさえこの基本から決して離れることはできない。呼吸の鍛練について尋ねられたある禅僧は、「三十年前から、呼吸を乱すことなしに自分の呼吸を、意識して注視することに努めている」と答えている。人間はこのような呼吸鍛練において、初めて太古からの導きの重要性が分かるのである。すなわち、生を知覚するところでは、人間は「何も見ないかのように見」、「行なうことなしに行なう」のである。初心者が正しい呼吸の知識だけではまだ何の役にも立たないということに気づくのは、驚いたり、いらいらするときである。彼は、呼吸は生じるがままにすべきであるということをすでに知っているにもかかわらず、自我の介入をなおも排除できないのである。息を吐き出すのを途中で妨害し、息を吸い込むのを半ば意識的に補足してしまうのが普通なのである。それはあたかも息を吐き出すことに、あえて身を任すことができないかのようであり、みずから補足しなければ、十分に大気を取り入れられないと恐れているかのようである。しかしながら、そのために初心者は自然に進展する本質的な生成と成長をすべての面で歪めてしまうのである。そして初心者にとって大きな体験となるのは、十分意識して、自己に本来備わっている、活気に満ちた自然な呼吸を妨げないことに、最初に成功したときである。

重心が余りにも上部にある場合、正しい呼吸が阻害されるように、人間が正しい重心に身をおくと、おのずから正しい呼吸が現われる。人間が自己の身体の中心に正しく身を据えるやいなや、横隔膜が

活動を始める。呼吸は落ち着き、安定し、繰り返され、すべての面でその実りをもたらすことになるのである。それゆえ、すべての呼吸療法は、呼吸を整える黙想と同様に、正しい重心に身を据えることから始めなくてはならない。その重心が見つからず、そこに重心を固定できない場合には、どのように努力しようとも、たとえば意識的に「息を吸い、吐く」ことをしたとしても、その成果は疑わしい価値しかないし、持続はしない。

ここで、今日、多くの人が、いずれにせよ資格のある教師の指導のもとで行なっているヨガの鍛練についての所見を述べてみたい。この鍛練にさまざまの効果があることは周知のことである。それは多くの人々には良い効果をもたらすが、少数の人々にとっては逆効果となっている。その理由を問題とする場合、ヨガ本来の意義は「真の自己」に達することであるということから始めなくてはならない。しかしその深い意味は、その目的からも、その実践の前提を見ても、しばしば教師、練習者の双方から見失われている。ヨガという語は「真の生の基盤につなぎとめる」という意味であるが、ヨガが単なる肉体の訓練にとどまる場合、それは人間を存在の基盤につなぎとめ、幸せにし、完全にするというヨガの意味とはほとんど関係のないものとなる。そのような運動は「ヨガ」を単に肉体機能を増進させる手段としたり、健康の増進、意志の高揚、能力の増加を目的とするものにしてしまう。それが非常に効果的であり、爽快な気分を与えてくれるとしても、それ以外には自己の内的発展に対して何の得るところもないのである。しかし、ヨガ本来の目的を達成するための鍛練方法は、鍛練を始める人間の心身全体の状態に従い、必然的にそれぞれ別の方法となる。

インドのヨガ牟尼が自国で取り組んでいるのは人間性であり、その人間性は西欧的なものとは本質的に異なるものである。ほとんどの東洋人と同様に、インド人は呼吸の鍛練に関して西欧の人間とは異なった前提をもっている。その差異の一つは、生に対する態度全般であり、もう一つは、人間の自然な心身状態の全体である。

古くから瞑想的沈潜の鍛練を基礎としている東洋の宗教的伝統により、呼吸の鍛練は、全く当然のこととして、内面的な道をたどる黙想を意味している。そこで呼吸の霊的な意味を繰り返し、強調する必要はほとんどないのである。同様に、師が弟子に伝授するような、瞑想を開き、導く、読経や、祈りの形式は、それを受け入れる基盤があるため、自然に意味を取り違えずに受け入れられるのである。それらは西欧の練習者においては、しばしば単に教化的雰囲気を生み出すだけか、成果がないか、または精神のただ一瞬の「常軌を逸した」高揚を生むかでしかない。しかしまれに、それらが鍛練者の態度全体を持続的に決定づけることがあっても、ほとんどの場合は「精神的調和」は放棄され、単に爽快感をもたらす、健康増進的な肉体の鍛練として行なわれるのが常である。そしてここには、次に示すような西欧の人間の東洋とは異なる全体把握の構造が見られるのである。

インド人の危険は、下部への沈下、すなわち「余りにも自我が少ないこと」と自我の解消にあるのに対し、西欧の人間はほとんどの場合、自我が強すぎ、あまりにも自我が上部に引き上げられていることで苦しむことにある。西欧では意志が強すぎ、あまりにも多くのことを自分でなしとげようとし、インドでは怠惰に自我が去るに任せ、あまりにも多くのことを起こるに任せるということである。西欧では息を吐くことより吸うことを強調し、息を吸った状態で上部を目覚めさせ、意識的な状態にし

ておくことにこだわる傾向があり、インドではあまりにも自己を下部に投下することで、一種の意識不明の状態に陥る危険があること等々である。さて、完全な人間が絶対的なものの共鳴板であり、表明の場であることが確かであるならば、人間を絶対的なものに向けて開くことを望む場合、人間が全体性を見いだせるようにしなければならない。すなわち、それは、人間に欠けているものを補足し、獲得し、人間に多すぎるものを取り去るということである。

インド人に欠けているのは、大まかに言うと、むしろ「下部」より「上部」である。そこでヨガの呼吸が初めから意識的に息を吸い込み、吸い込んだ状態で息を止めるということに価値をおくとしても理解はできる。ヨガの教師はどの鍛練でもまず最初にリラックスすることを練習者に要求するが、しかしこの課題はヨーロッパ人の最も不得意なことであり、多くは長い鍛練の後にやっとできるようになることを知らない場合が多い。ほんの少数のヨガ教師のみが、西欧の練習者が十分なリラックスをみずからできるようになるまで待ち、自己を現実に解放するのを学んでから、初めて緊張を意味する練習を始めるのが普通である。そしてその練習が自我の強化に利用される場合には、時として「我は我なり」という慣用句を銘記させることでさらに基礎づけられるのだが、そうすると、完全な混乱が起こってしまうものである。もっともインド語の「我」は、小我ではなく、まさに大我を意味するのであるが、西欧の人間はその慣用句をしばしば世界自我の証明と誤解してしまうのである。

ヨーロッパ人にとっての正しい呼吸鍛練は、全体として見れば、まず第一に上部から下部へと歩を進めること、すなわち息を吐くことを強調しなければならない。それとは逆に、上部へ向かうことから始めると、さらに、それが意志を全力で傾けるという意味でなされると、それはヨーロッパ人にす

である考え方にかなうため感動を呼ぶが、しかし同時にそれは、故意につくられた技巧的な形を、引きつりを起こしているか、またはぐったりとしている心身の状態に重ね合わせるという誤りを犯させることになる。その結果はせいぜいその人間が鍛練の直後に高揚した生を喜び、少しの間、外面的な意味で「フィット」した状態になることぐらいであるが、その次には、それでなくとも肥大化しており、今や際限なく高揚してしまった自我と意志の構造を「解消する」ために、突然の衰えを体験することになる。それに続く結果は、目的とした正しい意味での緊張の形ではなく、引きつりであり、それは喘息発作という障害にまでなり得るのである。そうでなければ、技術的に膨らまされた爽快感に消耗状態が続き、その結果、鍛練を止めてしまうかである。

意志の薄弱な人間に、一面的に息を吸うことを強調する呼吸鍛練にも、積極的な効果があるように見える。彼らのほとんどは幼年時代に正しい自我を「形成し」なかったのである。しかし、幼年時代に失敗しているこの自我を形成するための前提は、常に本質の基盤を感じることなのである。まさにこの全体的に抑制のきかない、意欲の欠如した人間には、浅い呼吸と解消されねばならない不安に満ちた引きつりが上部にある。そこで彼らこそ最初に下部への運動を学ばなければならないのである。なぜならば、「上部に向かっての緊張」は「深淵」からしか高めることができないからである。

人間は三段階に発展する呼吸鍛練において、異なるものを見いだす。

第一段階では、人間は「直面」している自己の呼吸を何か真実であるものと受け取り、呼吸を全体の関連から解き放し、それ自体に狙いを定めることのできる機能と見なす。しかしそれではまだその

人自身の身体として、自己を本質的に鍛練はしていず、その人が所有する肉体内で自己を処理しているのであり、それは調子の狂った楽器を正しく調律しようとするのと同じである。それでは、健康という観点から有益である呼吸ができるようになるのがせいぜいであり、内面的な成果にはまだ結び付かない。人間が呼吸において肉体のみならず、自己自身を鍛練し始めるとき、初めてその鍛練は人格的意味を獲得するのである。これは第二段階の鍛練において生じることになる。

第二段階では鍛練者は呼吸において自己を知覚する。世間的実力をもつ人格として、鍛練者は自己貫徹をし、物事に則して働き、無私に愛する能力がなければならないが、それは人間が小我に支配されている度合いに応じて阻害される。それは人間が、たとえ呼吸困難に苦しんでいないとしても、浅い呼吸をしているところに反映しているのである。第二段階での呼吸の矯正は肉体的機能の単なる回復以上の意味がある。それは、完全に信頼して、自己の自我を同胞と世界の働きに委ねることができる人間へと発展することを意味している。呼吸という鏡に照らして鍛練者が学ぶことは、いかに自分がその状態から離れているか、すなわち、いかに世界に対して常に自己を防御し、保全することに気を使っているかを認識することである。彼は浅い呼吸が、常に自己を守ろうとのみし、それゆえ、正しい立ち居振る舞いができず、自由に十分息を吐くことができないでいる自我を確認するための表現であることを知るのである。しかしながら、ここでなされる矯正は鍛練者が息を吐くことを強調するものではない。むしろそれは息を吐くことに自己を委ねること、すなわち、息を吐くことに自己を捧げることによってのみなしとげられるのである。そのようにして、人格的に見れば、たとえば、肩甲帯の凝りを技術的に（マッサージで）ほぐすことは何の役にも立たず、そこで学ばなければならないの

は、自己をほぐすことなのである。それには別の根本的な態度が必要となる。誤った呼吸は自分自身の誤った態度を意味し、それゆえ、自己の肉体が誤った呼吸をしているのではなく、自己の現実存在が誤っている、すなわち、人格として、正しい形をとっていないことを鍛練者が学ぶまでには、少しの時間が必要である。そのために鍛練者は呼吸の根本的意味を単に概念的にではなく、納得し、体得しなければならない。

呼吸の意味は空気を吸い込み、吐き出すことなのではなく、生命の基本運動なのである。それは、人格的に見れば、一個の独立した機能ではなく、律動（リズム）である。その律動において生き生きとした人間存在が身体という媒体において、そして、精神と魂の領域のすべてにおいて自己を表現し、実現し、体験し、生に命を与えるのである。人間の生に対する態度はすべて呼吸で読み取れる。呼吸の持続的な変化は、自己と生に対する態度における全人間的変化を前提としており、それとは逆に、呼吸を人為的に働かせると、その人間全体の調子が狂うことになる。呼吸の律動が誤っているか、または欠如している場合、それは人間の幸福の源である偉大なる**呼吸**の躍動を封鎖し、歪曲することを意味し、それは肉体を補強材で固定するのと同じである。誤った呼吸は、人間が生の基本的律動に反抗し、そのために自己本来の変遷運動を歪めることで、それは人間が本質的に生成を望み、生成すべき存在になることを阻害するということを意味している。

呼吸には、陰と陽、出と入、死と生成の律動において開示される変遷法則に人間が従うための尺度と方法が反映されている。その法則に反すると、それらの両極の均衡が一方または他方にずれてしま

うのである。確かに、生は直面する恐ろしさや誘惑、過度の要求や恣意によって、人間を出と入の均衡から引きずり出し、両極の一方に固執するか、没頭するように誘惑する。そうなると正しい形を再び見いだすのは困難となる。

それにしてもその間に生命の律動が躍動する二つの極とは何であろうか。その一つは、生命によって課された形を個別化し、完成する動きを意図し、もう一つは、すべてを一つにする基盤でそれらを再び乗り越えることである。

できあがった形はいずれも硬化する危険があり、再度、溶解されねばならない。しかし、どのような弛緩も自己を永続化し、その解消能力により新しい形を生じさせる代わりに、崩壊へと向かう傾向がある。硬化と崩壊は両者とも、正しい呼吸の本来の意図である変遷に対する基本的な障害である。それゆえ、呼吸鍛練はこの変遷運動がすべての面で支障なく実行され、再生産されるための働きを意味している。身体の中心である肚に呼吸の基盤を固定することが、変遷運動の障害となる二つの封鎖を除去するのである。肚における呼吸は引きつりと硬化を解き、正しい緊張と融通性のある形を獲得することで、生にかなった弛緩の意義を実現するのである。

人間の「正しい形」は、世界に対する能力と「存在に対する透明さ」という二つのことに常に当てはまる。人間が現実に所有していて、その能力と知識があるにもかかわらず、それを決定的な瞬間に駆使できないということと、世界において役に立たないということには強い関連がある。このような「ためらい」は、普通、あえて敗北することができないという思い込みを反映しており、それは信頼の欠如なのである。十分な呼吸を単に許容することに対する不安、特に息を吐くことに向けて自己を

降下させるのを阻害する不安というものを、さまざまな機会を通じて体験した者のみが、生に対する基本的な信頼が普通どれほど欠如しているかを知っているのである。人間が自我の活動的な、目覚めた緊張を放棄するのは、それがなければ自己を危機に陥れると無意識的にも信じているために、非常に困難なのである。この不安が普通どれほど血肉化しているかは、だれでも知っている恐ろしい衝撃に示されるものである。その衝撃とは、自然の隠された支配に、たとえば眠りへの誘いに身を任そうとしている人間を、まさにその瞬間に引き戻す「何か」である。この何かとは、眠りに落ちる際に、眠り込むことに不安をもつ自我のことである。すなわち、このある種の瞬間において特に明確に示されるものが、いずれにせよ無意識的に作用している自然の恵みを、特に自然の隠された支配のもとの治癒力という恵みを歪めてしまうのである。肚に力を集めることなしに促進される「治癒」は存在しない。しかし、常に「警戒している」人間は、すべてを自分でなそうとし、それが呼吸でさえ「手放す」ことができないまでにするのである。

基本的に呼吸は作り出すものではなく、「呼吸は自然にするもの」であり、まさに呼吸において、何もつけ加えることなしに生命を保つ偉大な力を信頼することを体験し、それを試してみることができるということを鍛練者が理解するまでには、普通、ある程度の時間が必要である。「呼吸はそのもので行なわれているのであり、自我が呼吸しているのではない」という体験は、もしそれを実際に体験するとすれば、もっとも（初心者は、しばしばあまりにも早くこの体験があったと思い込みがちであるが）、人間により偉大なる生への扉を開く状態に導く道のはじめの最大で、最も印象深い、最も幸せな体験の一つとなるのである。鍛練者はしばしばこの体験にもとづき、一個の人間としての「作為する」

自己を取り下げ、自然に生成すべきものを認容することがさらにできるようになる。そのようにして、ある日、真の自己に至る道で、「するということ」は常に存在すべきでないものを除去することにのみ役立つことを発見するのである。道が開かれていれば、生成すべきものは、自然に深層から立ち昇ってくるのである。

呼吸鍛練について何も知らない人間も、普通、おのずから、何もしないでも機能している呼吸に身を任せているのではないかという疑問が、ここで当然でてくる。もしそうならば、鍛練は何のためにあるのであろうか。その答えは、人間が普通、自律的に機能する呼吸に身を委ねなければ、人間は全く生きられないということである。しかし、その「道」において問題となるのは、まさに我々の内に具現される生と本質との意識化である。そして生命の基本運動としての呼吸を自覚するようになることが、その道での決定的な要素なのである。隠されたものの中で支配する自然は人間のより高次の発展に対する十分な意味を、自然の神秘作用が意味することを意識化する過程で初めて獲得する。人間は、すべての無意識の自然が単なる生に命を与える偉大な法則を全うするために、意識を拡張することによってのみ、成熟し、完成するのである。しかしその際問題となるのは、意識化の特別な方法である。そこで鍛練のためには、「呼吸しながら」偉大なる法則として意識されなければならないものは何かということ以外に、ここでの正しい意識形態はどのように見えるものなのかということも考えてみなければならない。

内面的な道が問題となるこの特別の意識化は、他のすべての場合と同様に、人間が自己を注意深く

観察するやいなや、自己を対象に固定してしまうため、さしあたりその目的にかなうように調整されてしまうのである。そのため人間は、内面に目を向けていると思っていても、禅の導師が語るように、「内面」から「外面」を作り出してしまうのである。それにより、人間は本来認識しようとしている形象を認識できないものにまで変えてしまうのである。人間が凝視し、固定したものはすぐさま表象と概念の組織に、すなわち、自我の対象的意識の秩序へと入り込むのであるが、まさにその生を歪める見解こそ、鍛練において克服しなければならないものなのである。それゆえ、ここにおいて、「意識化」は少々異なる意味をもたざるを得ない。呼吸に現われる生とその律動的秩序は対象的に意識されるものではなく、人間自身をともに形成し、それゆえ、みずから呼吸するものである人間の生命のある運動として、内的に知覚されるべきものなのである。

我々の内部で支配する生命の内面化は、対象的な認識、固定化、把握とは根本的に異なったものである。このような認識と把握をする者は、知覚されたものに対して距離を保つが、内面化の場合には、体験されるものと体験する者が一致して離れず、体験されるものが体験する者をとらえることにより、体験する者を変化させるのである。体験されるものが人間を変化させるところでは、必ず、知らず知らずの内に、対象的な所有の関係ではなく、体験されたものの内在が生じる。人間は「内面化」によってのみ生命の根源的現実との一致を変化の内に再び獲得することに成功するのである。人間は自我の生命形態と意識形態を生命の現実から取り去ることによって、初めてこの一致を歪め、傷つけ、失うのではない。この一致は人間の生命に所属するものなのである。人間は一面的に自己を自我が対象化した諸秩序と同一視し、自己をそれらの秩序に縛りつけ、永遠の変遷に対して矛盾し、単に確定さ

れたものによってのみ自己を知ることで、初めて根本の一致を侵すことになる。しかしながら、生命は決して固定的なものとして確定できないし、一つの位置を維持するものでもないのである。

肥大した自我を捨てることは、自我の血肉となった意識形態を捨てることなしには考えられない。自我の意識形態とともに自我を解消することが、生にかなった意識形態を機能させ、実りあるものにする。その意識形態とは何にでも即応できる意識である。

対象的な意識が「頭に位置を占めている」間は、すなわち、体験において「上部に」位置している場合は、その即応力のある意識は、肉体という全体を知覚する現存である。それは頭の意識が支配すればするほど疎外され、能力をなくされるのである。その結果、即応力のある意識の発展は、重心を上部から下部に移すことと最も緊密に結び付いている。肉体の中心に重心を定める場合にのみ、「頭の意識」からの解放が成功するのである。そして肉体の中心に重心を置くことが、身体全体と全機能の総体的活動を解放するように、それは全体の現存にもとづく意識形態をも可能とする。

すべての鍛錬で大事なのは、対象的な固定化をする意識と、現状に即して感じる意識を分離する以前に、そしてその分離においても、人間的体験のすべてを基本的に担う即応力のある意識を、背後の役割から主要な役割へと引き上げることである。即応力のある意識が許容される場合にのみ、生の根源的な諸力との意識的な一致が、二度と破壊されない方法で、完成されるのである。本源的幸せをもたらす内面化においてのみ、すなわち本質からの力を「感じる」ことにおいてのみ、人間は対象的意識がもたらす疎外を現実に意識するばかりか、生の根底から湧きでる新たなる生成への呼び掛けに、忠実にしかも本質にかなって、従うことができるようになるのである。

鍛練において重要なのは、その行程や経緯のすべての段階で誤った形から免れることだけではなく、正しい形の獲得である。それは正しい呼吸の鍛練でも同じである。それは第一段階では、呼吸が固執により上部に閉塞されている形の代わりに、全く落ち着いて息を吐くことにより、自由に息を吸うことが可能となる形ができるようにすることである。それゆえ、排気という意味は、吸気を可能にするということになる。それを知れば、十分に息を吐かないために「人間が息を切らす」、という肉体的意味での現代的苦悩は解決されることになる。人間は完全に息を吐くことにより、必要なだけ息を吸う余地をつくるということを学ぶのである。

鍛練の第二段階で人間は、誤った現存形態から自己を解放し、世界に開かれた人格にかなう形で、全く落ち着いて呼吸をする存在となることを学ぶ。その際、まず最初に認識するのは、仕事や行為の「実行」の際に迅速な動きが疎外されるのは、間違った、なんらかのこだわりがある形をしているか、不安に満ちて息を止めるかが原因であるという体験である。成果を上げるのは、それがリラックスして息を吐く際になされたときである。その原因は、吐き出す息や、「筋肉の緊張を解くこと」によるのではなく、自己を放棄することが不安な自我を無視させ、存在する能力の使用を可能とするからである。息を吐き、自己保存的な自我を切り離し、「正しい自我」の回復を一息、一息、準備するのである。呼吸鍛練によって主体の自己執着的存在形を放棄することが、正しい人格形態を回復するための条件である。息を吐くことで自己を放棄することができる人は、息を吸うことで、安定した、有能で人づきあいのできる、正しい人格になるための自由を会得するのである。人間が息を吐き、自己を完

全に捧げることができるところで、人間は新たに自己を取り戻すのである。このことは、自己がより明るく、調子がよく、自由であるという三つの感覚において体験される。しかし、いずれにせよ、自我を脱却するには、そこに身を据えることのできる地盤が条件となる。それこそが肚なのである。

自我を脱却することが意識的に始まり、仕事や、隣人、そして共同体に献身することによって、世界における正しい人格の真価を発揮することができるところで、すでに証明された無我による第三段階の可能性が生じることになる。

自己献身が自己主張に、自己を与えることが自己保全に、自己を開くことが自己を閉じることに、自己を捨てることが自己保存に、仕えることが所有欲になるところで、人間はまさに完全な人間になろうとしているのである。その人はすでに生成を繰り返す律動の中で呼吸をしているのである。その際、その透明さに至る道を前進することは、明るい昼の意識の状態と無意識の支配下にある生の暗闇に自己を投入する状態との間を振幅する律動に、意識的に入り込むことを意味する。それにも信頼の態度の鍛練が必要となる。

自我の支配する状態を捨て、呼吸する基盤に自己を委ねるためには予想以上の勇気がいる。人間は傲慢でわがままなため、そして本質的な関連があるにもかかわらず、把握できないことは信頼できないために、自己を知るのには時間がかかる。しかしながら、あえて自己を大地の中心に置き、信頼に満ちて自己を開き、より大きな生命の息吹を効果的に満ち溢れさすならば、人間は生の未知なる基盤に至る新たな、基本となる信頼を獲得し、そのために、より深い意味で、自己自身に向かう道をも見いだすことになる。この新しく獲得した本源的な信頼において、人間は小我の不安な支配から解放さ

れ、自己の本質に由来する健康を得ることができるのである。これが第三段階の呼吸鍛練の意義である。その段階での鍛練は、透明さに導くあの運動を意識的に認め、それを軌道に乗せることに役立つのである。そしてここにおいて呼吸鍛練は初めて原理にかなった黙想になる。

鍛練者が完全に内面から第三段階へ入る際、ひそかにさまざまな形を生み出し、それらが完成すると、それらを再び必ず取り消すという生の根本原理を理解しなければならないし、この原理に意識的に従うことを学ばねばならない。鍛練する者が日々新たに感じ取らねばならないのは、自己の固定化した意識が、死して成るという循環や、永遠に続く消失と再生ということに対して現状維持の欲求を対決させることである。その現状維持の欲求は人間の本質に従った生を窒息させる融通性の欠如を常に生み出すからである。

確かに、人間はすでに第二段階の鍛練において自我の勢力範囲にある外被に融通性をもたせる歩みを本質的に進めている。その人は衝動にとらわれた自我から、世界に無我の献身をするという歩みを実行するのである。何と言っても、この歩みは、当然のことながら、正常な「人格」の属性であり、それに導く陶冶と形成へ向かうものである。そこでその道に目覚めた者は、自分がいかにこの人格形態において、なおも透明さから離れているかを、すなわち自己の硬化した知識と価値秩序や種々の立場において、いかに生き生きとした存在に対する透明さを歪める主体の勢力範囲にとらわれているかを見いだすのである。

本質の正しい中心という道徳意識に目覚めると、鍛練者は世界において、より自由な存在になり、

救われたと感じるばかりか、新たな方法で存在に対する責任を知る兆しを得る。彼は新しい道徳意識の衝動を体験するのである。そして第三段階の鍛練における進歩はすべてこの道徳意識の成果なのである。

真の道徳意識が関連するものはすべて、そこで認められた、妥当とされる義務を伴うが、そこにはある約束も生きているのである。それが果されるか否かは、我々が服従するか否かにかかっている。そして第三段階において内在へと進む呼吸鍛練の成果は、内的に生まれた原理に即応する意識に服従することによって一つ一つもたらされるのである。息を吐き切る際に、献身的心得で耳を傾け、信じて、従順に身を委ねることも服従となるのである。本質の深淵にまで身を委ねると、人間は明晰な自己自身としてのみならず、自己を委ねたものの証人として回帰する。その場合、鍛練の意図は、人間を常に必ず既成の形から解放し、本質からの新しい形へと進ませる超越的な「基盤」に関与する、幸せと確実性をもたらし、義務を負わせることにとどまらない体験において、むしろ実現するのである。そのようにして第三段階では、鍛練者に新たなる道を進ませる、新たなる生の衝動が起こるのである。この行程において初めて、不安で意図的な自我が対象的な表象と投影によるのではない、自我から離れることで救済と義務を果たすような、自分自身の本質に内在する超人的な存在の体験を表現する宗教性が、育ち得るのである。

さてこの呼吸の三段階は、肚とどのように関係しているのであろうか。それは、人間が、自我の領域の抑制から解放され、大地の中心に身を置けば置くほど、各段階の意義を満たすことができるということ以上でもなければ、それ以下でもない。この「中心の発見」はそれ自身有効な体験である。そ

の体験において人間は、今や意識して、深淵の諸力に心を開くのである。このある程度生死の彼岸にある生との接触を体験すると、人間はいつでも、新生のたびに我々に求められる自我の死を甘受することができるようになる。その際、上部の骨組みを除去することに成功し、重心の下部への移動が持続的になると、その度合いに応じて、日々、死して成れという観点における生の呼吸を確証する能力を最終的に与える、全体的な心身状態が生じるのである。

呼吸鍛練は、呼吸によって意図される変遷運動が、全く意識的に「永遠の繰り返しにおいて」なされる場合、静修となる。この鍛練の最良の条件は静寂鍛練である。そこにおいては、ある決まった対象が、さまよう精神を、意識を集中して集めるのではなく、意識がすべての内容から次第に解放され、空虚となるのである。それは、実際には、呼吸が十分に生じて、呼吸に含まれる変遷運動が起きているということなのである。

その際、自分自身が息を「吐き」「吸う」者であることを体験し、呼吸をしつつ自分自身を知覚すればするほど、それだけ呼吸との批判的、かつ意識的になされる対決は、相互連関に変遷することになる。まさにここにおいて、鍛練は呼吸に集中する段階から、呼吸により瞑想する段階に入るのである。

瞑想とは、瞑想的「行為」であり、受動的性質がある。瞑想はラテン語の「反省する」からきており、その原義は中心に向かって歩まされるということである。それゆえ、瞑想鍛練に適した態度は、鍛練者が偉大なる原理の作用を自己のもとで生じさせるものである。呼吸において示される高揚と消滅の原理を意識的に満たすためには、生成されたものをすべて捨て、生成されたものを解消すること

から、新しく生じたものを許容することが必要となる。その際に大事なことは、呼吸をするたびに、古くなった自我形態を犠牲にすること、無我の基盤に自我形態を委ねること、そこに形成される新たなるものを認識すること、本質にかなって生じてくる新たなるものを新しい形へと、それは現実の存在となるやいなや、再び放棄されねばならないのであるが、現前させることである。そのようにして、この「静寂‐鍛練」においては、呼吸が本来意味するものが、たとえそれが無意識に行なわれるとしても、意識的に生じるのである。

静寂鍛練に最もよいのは坐る姿勢をとることである。鍛練者は背筋を伸ばし、しっかりと肚を据えて、循環運動としての永遠の変遷を、すなわち自己を捨て（差し出し）、腰を下ろし（自己を捧げ）、自己との同一化を図り（自己を放棄し）、自己を新たに招来し（自己を新たに発見し）、自己を再び捨てて去ること等々を知るのである。この運動は「変遷という輪廻の回転」で、それはその名に価する瞑想のすべてに起こるのである。なぜならば、鍛練者が瞑想において特別の内容に集中しようとしまいと、内面的な道での鍛練は、常に人間が神的存在の作用に対して透明となる形をますます獲得することが、最終的問題であるからである。しかしこれは変遷運動を保証する状態においてのみ可能である。そこで、すべての真に精神的な鍛練の焦眉の内容は、変遷運動の鍛錬においてこの展開を保証する状態を獲得することなのである。さらに、自我によって保持された以前の状態が幾度となく犠牲にされ、通常の意識の光が消え、本質が輝き出す深淵という基盤へと到達するものでもなければならない。鍛練者はこのことを質的に異なる次元への転換として体験する。そしてそのとき、もしその「現前」が呼吸という現象全体を貫くならば、あたかも時は静止するかのようになるのである。そのような場合、

人間はもはや本来的には「場の中に」も存在していない。通常の意識の中にある多くのことは消失してしまっているのである。しかし以前の自我の観点では、恐ろしい空虚として体験されたことが一挙に変遷し、力強く、明るくそして温かくしみわたる、なんとも言いようのない充溢になるのである。「存在の充溢」として、この基盤に入り込むことで体験されたことは、次には呼吸全体を支配することになるのであるが、その経験には非常にさまざまな程度がある。ほとんど感じられない内に再び消え去ってしまうような、かすかな接触から、「偉大な体験」の圧倒的な経験に至るまで、単に稲妻のように輝く光から、呼吸現象の全体を満たす気分に至るまで、すべての程度があり得るのである。ただ大事なのは、鍛練者がかすかな接触さえも知覚し、それを固定化しないことを学び、さらに、存在から常に恵みを受け、決して存在に何かを期待したり、いわんや要求をしたりしないことを学ぶことである。

最初の静寂鍛練において何か異常なことや、幸福なことを体験した初心者のすべてにある誤りは、それが二度目の鍛練で「再び起きる」のを期待することである。そのようなことは起こらない。鍛練において、再び何か圧倒的なことが起こるまでには数か月、数年の時間が過ぎるかも知れない。恐らく鍛練を忠実に実行すれば、幸福感を与え、それが少しの間効果をもたらす、ある種の存在感が生じる頻度が次第に多くなるであろう。この存在感を確固たるものにすることは、無言の内に、「道としての肉体」の形成において行なわれるのである。そうなると、その肉体は正しい形からのどのような逸脱にも気づき、それを矯正することになる。鍛練自体は「何か美しいもの」を経験するためのものではなく、変遷を前進させるためのものである。その変遷こそ、正しい方法で、これまで以上に「偉大

なる第三のもの」に仕える能力を人間に与えるのである。そして鍛練者が創造的に自己を解放するという幸福の出現に恵まれると、彼のその至福は、その幸福を与えてくれた体験にとどまることなく、さらに前進し続けるという条件に、無理なく、結び付けられることになるのである。

ここでは示唆するだけにとどめた、黙想的な坐の鍛練は、以下のように実行されなければならない。正しい坐の姿勢がとられると、鍛練者は両眼を閉じ、内面へと耳を傾け、自己の呼吸に心をとめる。その際、はじめの内は、呼吸がしばしば詰まることがあったり、どうにもならず上部に「ずれ」てしまうであろう。それは無意識に対象的な固定化をしてしまう自我の影響である。鍛練者が「なるがままにまかせる」ということに順応できるようになればなるほど、特に息を吸う場合には、何の補足もしないようにすることを習うと、この自我は退くものである。内面を観照する最良の方法は、ある種の驚きをもって、同時に「無関心な満足」をもって、「その下部で」、全く自然に、何の補足もなしに、常に何かが去来を繰り返しているのを、ただ単に心にとめることである。しばらくすると鍛練者は、なおも「重心を余りに高くして坐している」ので、二、三度は、落ち着いて息を吐くことで、身を屈せずとも、腰を据えることができるようになるのである。その際、呼吸の律動は息を吐く効果により変化し、間もなく三対一の関係になる。それからは、個々の呼吸段階を意識的にその人個人の変遷の段階として実行するまでに行なうことができる。息を吐き始めるときに自己をほぐす段階があり、息を吐ききるときにあるのが、自己を据える段階である。息を吐いて吸う間には自己同一化があり、そして息を吸うことは自己を新たに招来させることとなるのである。

この鍛練の主要点である第三段階は、基盤に自己を同一化させることである。ここでは転換が貫徹される。その段階で、自我の完全な献身によって古い型からの解放が体験されるのである。「一なるもの」における沈下は、本質からの浮上へと転換し、上昇において本質にかなった形が育つのである。しかしその間に死が横たわっている。変遷の程度は、転換の過程で死が体験される場である深淵に依存しているのである。消滅と高揚の間にあるこの「点」は、恐らく一秒の何分の一も続かないが、深淵の明るく、暗い諸力との限りなく続く震撼的出会いであり、しかも宇宙の力、すなわち無限の彼方からきらめく充溢の体験でもあると言えよう。大地の本質である人間の身体の中心に根を下ろすことは、疑いもなく、人間に、改めて、本源と転換の神秘を常に体験させることになる。なぜならば、暗い大地の中に入り込むということは、光へと上昇することだからである。上昇運動への転換において、初めて変遷運動はその成果を上げるのである。新しい形の誕生は上昇において完結する。

呼吸の波は鍛練者を、息を吸う際に、再び上方へと運ぶ。それは初心者によって何度も誤解されているものであるが、生理的な上昇運動ではなく、明るい力に満たされた形への内的な上昇体験である（原注、上級者は息を吐く際に内的高揚を、息を吸うときに内的下降を体験できるものである）。下降運動において自己を差し出すこと、献身することと、放棄することに対応するのが、上昇運動における光の柱の中で上方に運ばれることであり、新しい形における完-成なのである。まさにここで体験される「充溢における自由」を、それはすぐさま自由として確証されるのであるが、すべて再び解き放すと、変遷の輪の回転を完了するのである。そのように見ると、鍛練は「息を吐くことと吸うこと」で構成されるのではなく、極から極への運動で構成されているのである。そこでは鍛練者は「下部」に

自己を据え、消滅し、再び上昇し、新しい形になって現われ、上部の鍛練で「存在し」、そしてすぐに再び自己を捨て去るのである。この運動を律動化すれば、それはほとんど知覚できないほど繊細な、かつそれぞれの鍛練段階とその特別の意義に従い変化をつけられる、楽器となるのである。しかも、それが個人に対してもつ意義は常に透明さの促進である。

他のさまざまな鍛練の中の一つに、静寂-鍛練として実行される呼吸鍛練がある。それはさまざまに変化させることができ、特にうなり声を響かすことと関連づけられるものである。その中で最も知られた鍛練は、オームという音を響かすことである。オームという声が出ると、音質の変化で全体の姿勢に前進的変遷が現われる。それが正しい中心から発声されると、それは超越的な性質を獲得し、「それがどこから出てくるのか」分からなくなるのである。

個人が実行する鍛練のいずれにも人間全体が関係する。そのために呼吸、姿勢、「緊張」が離れがたく補完しあうのである。他の二つが「歩みをともに」しなければ、その三つのうちのいずれも進歩することはない。そこで、緊張と呼吸の矯正を顧慮せずに姿勢に役立つ鍛練はないし、正しい重心を認識せず、呼吸に注意をはらわないようなリラックス鍛練は人格的にはあり得ない。そのようにして人格的変遷を鍛練するものとしての呼吸鍛練は、身体の中心にある重心によって正しい姿勢が保たれ、すべての引きつりが解消されるところでのみ正確に実行されるのである。

以上が最初の肚の鍛練の意義と道についての示唆である。それらのすべては、黙想と理解される場

合、身体に全体的状態が生じるのに役立ち、その状態において人間は「大地」の母なる場にある自己の根に回帰したのである。その根とは、人間を基盤において担い、解き放ち、解消し、変遷させ、繰り返し本質から新しく生成させる自然の本源的現実なのである。

自分自身で鍛練を始めている者は、肚の本質と鍛練についてすでに語られたことの少しは理解できるが、自分自身の体験のない者には、肚の鍛練の成果について伝えられたことは、誇張された、不確かなことに見えるにちがいない。さらに、まだ鍛練において確固たる経験をしていない者も、真の鍛練が鍛練者に課す真剣さや、断固とした態度、強靭さと忠実さの要求を常に過小評価しがちである。個々の鍛練はそれ自体としては簡単であるかも知れないが、一人前の鍛練者となるのは、実際困難なことなのである。

肚の鍛練は、その目標に達しようとするならば、特別の鍛練時間に限ってはならない。鍛練時間は正しい心身状態の意識的な血肉化と、道としての肉体の生成と成長とにのみ役立つのである。そのようにして、その道としての肉体は次第に内的器官にと発展し、それによって人間は日常生活において素早く個々の誤った姿勢に気づき、それを自動的に矯正することになるのである。鍛錬は、それを日常生活全体において実施した場合に、すなわち日常生活自体が鍛練の場となる場合に、初めてその十分な成果をもたらすのである。

忠実に鍛練する者は、肚が人生のすべての情況において意味することを間もなく見いだすことであろう。その上、肚が肉体労働のみならず、造形的創造においても、さらには、愛することにおいて、隣人や仕事の上での人間関係全体において、人生の設計において、そして自己の運命を甘受すること

においても、健全な効果を及ぼしていることを知ることになろう。なぜ健全かというと、その理由は、人間が自己の中心に重心を据えているところでは、すべての局面において、そして人生のすべての状況において、自我に制約された結び付きと抑制から切り離されており、その場合、人間は出会うすべてのことを無我の境地で正しく受け取る能力が与えられるあの深淵と結合しているという至福の中にいるからである。すなわち、そこでは自然を自然に、物を即物的に、人間を人間的に、すべてを通じて輝く神的なものを「神的に」、受け入れるのである。肚に根を下ろしている者は、この世界において超世界的なものが我々に触れる「ヌミノーゼ」（訳注、一一二ページの「ヌミノース」の訳注参照）の性質に対して、冷静に心を開いているのである。

第五章　肚のある人間

一、世界の力としての肚

人生の初めから終わりに至るまで、人間は世界における自己の存立のための心配で満たされている。人間は自己を維持し、保全しようとするため、その支えと安全に心を砕くのである。人間は自我を押し通そうとするし、守ろうとする。人間が自己の本質に具現する超世界的存在との結合を失ったり、まだ取り戻したりしていない場合、人間は自分の住む世界と、自我の生活を支配するために所有する財産に、完全に身を委ねなければならない。肚のある人間は世界に身を委ねないし、自我の諸力だけを当てにしたりはしない。彼はむしろ次の二つのことを経験しているのである。第一に、個人的な自意識と同様に、自我に集中され、自我に制御される諸力は、その諸力の本来の源をどこか外の所にもつということ。第二には、人間は自我の範囲に自己を固執させるやいなや、基本的には弱く、不安定となるということである。より深い所からの力の流入が封鎖されるのである。肚のある人間は自我の

自然に備わっている諸力のすべてを使いはするが、自己をそれらに委ねず、もう一つの「次元」との結合を保持することを学んでいるのである。その次元から「諸条件」に依存しない、自己の自然の諸力を完全に分離するばかりか、超克さえしている諸力が、彼に流入するのである。

肚を自由に使える人間は毅然としている。彼は、その言葉通りの意味でも転義的意味でも、簡単には倒れたりせず、バランスを失わせるように押されたとしても、または、一時的に「過重な力を与えられる」ことがあっても、すぐに自分の中心に振れ戻るのである。

肚の鍛練をこなした者は、疲れも少ない。彼には中心との回帰的な結合があるため、繰り返し自己を蘇らせる諸力のある、信頼のおける源泉に身を置くことができるのである。肚のある人間は消耗しない。自己を肚に据えることを学ぶにつれて、彼は自我領域につくられる身体と精神の障害を止揚し、彼を基礎から再生する諸力に道を開くことができるようになるのである。

どの病人でも、内的な痙攣や引きつりがあれば、内的な回復が困難となるし、緊張が解消されれば、回復は早いはずである。そのような緊張が、悩みのある自我がもつ不安や、頑強な自我の反抗心と結び付けば、付くほど、自己を肚の場に「集める」ことを学ぶことが必要となるし、それができるようになると、その緊張は解けるようになる。

肚は生理的な革新力を助成する。驚くほど人間は肚で生理的力を回復し、高揚させ、温存し得るものである。それらの例の一つとして、弓道の奥義を極めた梅路見鸞の場合がある。彼は他のだれも引くことのできない強弓を引き絞った瞬間に、自分の腕の筋肉を弟子に触らせるのを常としていた。彼の腕の筋肉は完全に弛緩していたのである。弟子がそれに驚くと、その老師は笑って、「筋肉の力で弓

欲とは別のものであるということを学ばなければならない。

を引こうとするのは初心者だけで、私は《気》だけで引くのだ」と語るのであった。「気」とは、我々が本質においてかかわる万有の力を意味する。それは肚で感じ取るものであり、人間が「つくる」意欲とは別のものであるということを学ばなければならない。

生理的な働きが、正しく肚を据えて、すなわち「中心において」行なわれると、すべての器官は、全体的な機能として、ゆとりをもち、厳密に、しかも苦労をせずに働く。最も小さな部分的行為にも全体が活動するのである。実際、その全体は、自我によって把握でき、自我によって制御される諸力以上のものをもっている。全体の力を自由に発揮する中心に根を張らなければ、手足はそれぞれ意志によって動かされなければならず、意識して制御されねばならなくなる。手足は協調性と流動性がないまま動くことになる。その人間はすぐに疲れてしまうか、個々別々に命令される身体の各部分が痙攣するのを感じてしまう。そういうことが、運んだり、押したり、引いたり、話したり、歌ったり、書いたり（タイプライターで書く場合さえ）、踊ったり、歩いたり、上ったり、下りたり、走ったり、自転車をこいだり等々、生理的力を必要とする行為のすべてに当てはまるのである。それはすべてのスポーツ、屋内、戸外、工場での労働のすべてについて言えることである。それら行為が肚から、すなわち落ち着いた自我によって、中心の力から生じると、労力は軽減される。なぜならば、運動は有機的に行なわれ、自我によってなされるのではないからである。

肚は人間に驚くほど苦痛に耐える能力を与える。人間が不安な、保護的な自我を捨て、完全に身体の中心に自己を集中することを学ぶ程度に応じて、苦痛にもとづいて出てくる緊張が消えるのである。さらに、意識を肚に移した人間には、生理的苦痛に苦しむ自我が全く存在しないかのようである。

自我の領域にとらわれている人間は、世界において自己を押し通す手段として、理性によって制御する意志しか知らない。そのため、彼は自分に本来備わっている自然から与えられた諸力の効力を減少させているのである。自我によって動員された諸力しか使えないとしたならば、そこで挫折していた障害を、人間が自我を排除し、加えられた反抗に肚で挑んだために「切り抜けた」話は少なくない。あたかも肚からは、危害を及ぼすものがはね返され、障害を及ぼすものが後退し、攻撃しようとするものがそれてしまう領域が生まれているかのようである。さらに、自我の立場を守らない者は、攻撃する者に目標を与えない。ここで剣道の達人の奥義を例にとれば、「吠える犬は噛まない」、敵は空を突くということになる。しっかりと肚において安らいでいる者は、病気をうつされることもないのである。

＊ Dürckheim, 'Ken-Zen als Einheit', von Reibun Yuki in "Japan und die Kultur der Stille" (結城令聞(ゆうきれいもん)著「剣禅一如」、『日本と静寂の文化』所収), Otto Wilhelm Barth-Verlag, Weilheim/Obb., 4. Aufl. 1963.

参照

肚のある人間は待つこともできる。彼はどんな状態でも忍耐があり、常に時間の余裕がある。しかも彼は落ち着いて見ることができ、何か気にいらないことがあっても、それをすぐに攻撃する必要がなくなる。肚の鍛練がなされればなされるほど、そして落ち着きと寛容が与える力を知れば知るほど、それだけ素早くいらだつ気持ちを察知することができる。彼はそれを、自分が正しい中心から抜け出し、再び自我の勢力範囲に落ちた兆候であると見抜くのである。そして彼は無意識のうちに正しい中心に戻るのである。

肚のある人間は落ち着いている。そこで肚はどのような「神経過敏」症にも治療効果を上げる。体の各部分が落ち着かず、ぴくぴくしたり、うずうずするのが止まるのである。それは、あたかも平和が身体に訪れるかのような、内的落ち着きであり、生気のなさとは異なったものである。それは、安心を与え、自己の内に集まる力を表わし、全体が落ち着いて、調和的にそれ自身の内部へと振り子のように回帰することを示すものである。

肚のない人間は「形」を簡単に崩す。彼らはすぐに興奮し、傷つきやすく、不利な状況では簡単に面目を失う。肚のある人間は、困惑させるものを避ける。そうでない場合は、すべての形で、それとの戦いを引き受けるのである。

健康や病気からの回復は、その人間の形が決まっていることと非常に関係ある。痙攣と引きつりが回復の障害となるように、内的な形の欠如も阻害となる。どのような場合でも、姿勢を保つという倫理的基礎のある規則を保つことが、さらに道を進むのに役立つのである。しかし、意志に従って欲しいものを掠め取るだけでは、本質にかなった形の発展と、その発展においてのみ十分な効果を発揮する深淵の力を封鎖することになるのである。

人間が自己の中心に重心を置くと、どのような状況においても、もちろん回復の経過においても、自然の隠れた支配力が十分に作用することが可能となる。その支配力は、常に自己の生の内実が本質に従った全体を形成し、保ち、修復するように働くのである。

肚のある人間は無理なく自由に動く。彼は自然の超然さをもって坐り、立ち、運動をする。中心に

ある正しい重心とは、人間が安定しており、同時に手足の硬化と不自由さから解放されていることを意味するのみならず、その人固有の、その人の全身に即応した形が前面に出てくることをも意味している。正しい中心からは、静かにしているときも、動いているときも、「見事な形」が生まれるのである。「見事な形」とは、本質に反する世界の影響下にあるときでも自己の本質に対する透明さを保持し、それを深める能力を与えるものである。この形において、人間は偽らずに振る舞うことができ、常に変遷することができるので、その結果、自己の本質に従った存在形態の有機的な成長は決して止むことはなくなるのである。しかし「偽らずに」には、本質に即応したという意味と、真正なという意味の二つがある。「本質に即応した」とは、「本来の」、すなわち本質からの存在として振る舞うということで、「真正」とは、悩まず、「実際の」（世界の条件のもとに投げ入れられた）存在として、ありのままの自分とは別の、自分以上の存在に見せるのを断念することを意味している。

肚のある人間の自意識は、世界の判断にほとんど依存していないので、彼の振る舞い方は、彼が世界に与える印象に左右されることはほとんどない。しかし同時に、肚から彼に向かって流れ出る、より深い力は、場合によっては、彼が「実際に」もっている以上のことを発揮させるし、なしとげるのである。

肚は人間の統一をそれ自身で作り出す。それは身体との関係においては、次のような意味になる。人間は外部の場を獲得しようとする基本的な衝動に永続的に反抗することはできないし、その衝動を十分に活かすか、排除するかを決定することもできない。そこで、肚は我々の内部に、ある全く新しい場を開き、その中に解きがたいわだかまりを、全くひとりでに、素早く入り込ませるようにし、外

部に鬱積をはらす必要をなくすのである。発生しても、しばしばなんらかの理由で抑制されねばならないか、それが無意識のうちに排除されるために、肚なしにも免れることができるものも、肚を使えば、神秘的な「内部の場」にそれを「解放させる」ことができることになる。そうすると、それはその場から自己の全体的力として人間に戻って来るのである。そこで肚は人間に性を正しく制御する力さえ与えることになる。自我にとらわれ、特定の実現形態の観念に固定化された性こそは、多くの人々にとり、排除すべきか、十分に活かすべきかという、耐え難い緊張となっているのである。肚のある人間にとっては、第三の選択がある。すなわち内面の門を開くことによる解放である。人間はその門を通る際に、自我によって固定化された実現しようとする観念を捨てることができ、そこで不毛な、脅迫的緊張は解け、せき止められていた力は創造的な意義を獲得することになるのである。

要約すると、それは肚という中心に重心を置くと、人間には、自我によって可能となるのとは異なった、存在の制御を可能にする力が与えられるということなのである。それは神秘的な支えとなり、秩序を与え、形を与え、さらに解消し、全体をつくる力である。

精神的本質として人間はすでに確保されたもの以上のものを求める。人間は生き延びるためにのみ生きるのではなく、意義深い人生を望む。人間は、自己の内部と自己の世界に、調和のとれたものと完全なものを求めるのである。人間は完成されたものを、そして内的な意義としてそこに生きるものを、くまなく実現するような形を求めている。認識し、形成をする過程で、人間は自分の自我をひとまず無視することで、一つの事柄、仕事、共同体に尽くすのである。人間は事物の原理に対して義務感をもっている。そして、自己を補い、自己の生により深い意義を与えてくれる隣人を求めている。

人間は隣人と世界を、その本来の意味で、正しく受け取ろうとしているのである。

しかし、我々に課された「客観的なもの」を感覚に沿い、事物に即して実行することは、固定的な観念や概念という先入感によって、認識する場合にも、形成する場合にも妨げられている。さらに世界自我に支配されているということは、常に事物に即した実行と矛盾する人間的な、あまりにも人間的なものの場と強固に絡み合っていることを意味している。

事物に即した認識、行為、形成をするためには、問題となっている他者を、その独自性と真価において知覚する能力を人間に与える前提となる距離が必要である。この事物に即した距離が、すなわち自己の「位置」に依存する自我の束縛から離れていることと、固定化された偏見から解放されていることとが、初めて対象に即した認識を可能にするのであり、さらに、対象として課されたものに必要な能力を弾力的に機能させることを可能とするのである。

人間が自己の小我の勢力範囲にとらわれて、その重心の位置が誤っている場合には、すべての能力が封鎖されてしまい、課題を果たすことはできない。その人が自己のみを考慮する自我の勢力範囲から自己を解き放し、自己を正しい中心に移動することができると、すぐに自己の知識と能力を最善に駆使することができるようになる。個々の能力、スポーツの能力さえ、[*]それが正確に機能するためには、人間が自我によって遮二無二に確保してきた制御を解き、手放したことを示す、深い弾力性とゆとりがなくてはならない。そのようにして、肚は知識や能力が問題となるどのような状況においても、どのような形の「試験」においても、その真価を発揮するのである。

＊ Dürckheim, "Sportliche Leistung-Menschliche Reife"（『スポーツの成果-人間の成熟』）, Limpert —

Verlag, Frankfurt, 2. Auflage 1967. 参照

すべての現実的な能力は、結局、生じるままにさせることにおいて、すなわち、できることを認めることで発生する。しかし、それは、常に繰り返して、意志をもってなさねばならないと思われるところでは封じ込められてしまう。いずれにしても神経質ということは、与えられた状態を意のままにできない人間を支配する不安の表現である。この不安が人間を引きつらせ、実際の能力を狂わすのである。認めることができるということは、何かを「なそうとする」自我を断念することと同じ意味をもっている。その際、人間は自己の能力を、個人的なものをすべて浄化したすべての固定観念から解放された道具として、何の補足をしなくても、自己全体を通じて自己の行為をなすか、または自己の仕事をなしとげる、より深い力に任せるのである。しかしこのより深い力が効果をもつためには、人間が肚に、すなわち自我から解放された中心に、信頼して重心を置くことが前提となる。

既存の自我の位置に固執することは、精神の不毛とも関係がある。それは、認識と形成の歩を進めるにつれて、新しい見解が生じるのを封じ込めてしまう。自己の内に生成されたものを放棄する者のみが、常に新しい可能性に直面するのである。

そのようにして肚は、創造的な想像が安心して力を発揮できる前提でもある。人間が既存の知識にもとづいた自我から解放される場合にのみ、種々の形象は何にも妨げられずに生じるのである。それは夢の中では形象が無限に湧くことにも示されている。すべての想像を封じ込めてしまう固定観念と表象の組織も、目の覚めているときにも自我の周りを虚栄心や不安で堂々巡りをせず、正しい「重心」を心得て生きることができるようになるにつれて、融通性をもつようになる。その重心は、対象に関

連し、世界に基準をおく自我が完全に目覚めているときでさえ、あの深淵への門を開いておき、その深淵から、改新的で、促進的な、幸福をもたらす**生命**が、我々のところに訪れてくるのである。

それゆえ、客観的な精神の場において、文化と文明の領域において肚を体得することは、深淵からの力を生み出すことを意味する。その力は、使い古された思考形式や、運よく手に入れた立場、そして慣れ親しんだ習慣といった融通の効かなくなったものから人間を解放することによって、人間に多くのものを見いださせ、創造的にし、直感、造形力、無我の即応性をもった行為ができるようにするのである。そのようにして、感覚と認識、愛と形成において、本質的生命のある存在自身が発言することになるのである。

人間が人間的弱点から拒絶する状況、課題、内容は、それぞれ無限に異なっている。しかし、決定的な状況において、人間的弱点から拒絶することのすべてには、ある共通するものがある。それは信頼に満ちた落ち着きの欠如である。自己の立場を気遣い、すべてを自分自身でなそうとする自我が支配する場合、その落ち着きは歪められてしまうのである。肚はこの自我の緊張を解消する。そして生のすべての状況が、道の途中の停留所となり、すべての仕事が本質を証明するための機会となる「形のある浸透性」と「形をえた浸透性」を人間に与えるのである。

二、肚によって生まれる力、その広さと近さ

存在が人間の知覚に吸収されると、必ず人生観が根本的に変化する。すべての体験が特別に輝くのである。人間には現実の存在に打ち克つ、もう一つの力がある。人間はより深い感覚を見いだし、自己と世界全体との特別な接触を感じるのである。その人間は別の方法で愛することができるのである。そして生は新しい義務と新しい深淵の印の中に立つ。

内面性と世界は、全く異なる色と深さ、それに意義深さをもつさまざまな質の中にある。すべては他の光に満たされ、他の調子に調律され、他の趣向に合わされる。あたかも、人間をこれまでより深い次元から分離していた、目に見えない皮膜が消滅するかのようにである。体験と行為のすべては、これまでのすべての意味を超越する原子価（訳注、本来は原子が水素原子何個と化合し得るかを表わす数をいうが、ここでは、心理学用語的に、知覚された事物や外界の状況が個の本能、心情、意欲に影響を及ぼし、一定の態度をとらせる特性という意味で使用されている）をもっているのである。そして一挙にその知覚は超越で満ち溢れるのである。

しばしば感覚の質が、新しい生の関連を示す最初のものであることは、偶然ではない。なぜならば、

感覚の質においては、すべての概念性が挫折し、把握できないものを体験する入り口が開かれるからである。すべての色彩は概念的に固定されると、その直接性と本来の光力ならびに透明度を失うが、人間が肚の内に立てば、概念でとらえたすべてのものはその重要性を失い、感覚の質が、再び、その固有の性質を補うことになる。肚が初めて自分自身に備わっているのを知った人間は、たとえば、風光明媚な土地を歩いたり、ドライヴしたりした際に、色彩の強度や深さが、自分が肚の内にいるかいないかに強く依存していることに気づき、それをしばしばたいへんな驚きをもって報告している。肚の鍛練を始めていた男性が、バス旅行について次のような、他の多くの例と共通する報告をしている。私は窓際に腰掛け、花の咲き乱れた牧草地を見ていた。それは非常に美しかったが、しかしすべては素早く通り過ぎていくのであった。私はその光景をいつまでも目のあたりにしておければよいと望んだが、三十分後にはこれらすべてを後にして、バスを降りなければならないという考えにとらわれてしまった。平静な心で外を見られなくなり、風景は色彩を失った。私は呼吸が速くなるのに気づいた。腹部が無意識にへこみ、肩を少しいからせ、その考えに心を奪われた。そこで私は笑わざるを得なくなった。私は自己を捨て、放棄しようとした。それに成功すると、腹部に生気が戻り、内臓がその重さで下がり、下腹部が少し膨れ、再び軽く自由に呼吸ができるようになった。下部から快い感覚がわいてきた。すべてが柔軟になった。間もなくドライヴが終わってしまうという考えが私を傷つけることもなくなった。そのとき、外の光景はすべて変化し、その牧草地は新鮮さを取り戻した。再び色彩が十分に輝いた。その風景は再び神秘的に生気を取り戻したのである。

もう一つの例がハクスリの「メスカリン」についての著名な文に見られる。* ハクスリは、メスカリ

ン（訳注、メスカリンは、サボテンから抽出したアルカロイドで、幻覚、特に幻視を起こす）に酔うと色彩感覚的な印象が全く信じられないほど深化する、という注目すべき体験を報告している。彼は、固定化した自我がメスカリンに酔うことで消え、そのため、諸物が自我との関連でもつ意味のすべても消え去ったことをはっきりと見抜いたのである。概念の陰影の中では、生も、本源的な光力をもつ色彩も、失われるのである。その実験は興味深く示唆に富むものであるが、そのような実験を、存在を体験するための方法として称賛することは、危険である。なぜならば、ここでの体験は正当な方法で経験されたのではないからである。正当なのは、内面から育った心身の状態と内的変遷が結果として生じたという体験が証言されたことのみである。外的なもの（たとえば、薬品）の使用によってのみ生じ、陶酔の記憶以外の何物をも後に残さないような「偉大な体験」は、いずれにせよ、正当とは言えないのである。それは幻覚剤のＬＳＤを試すことにも言える。それは十分な準備のもと、専門家が立ち会い、「事後処理」もされる場合にのみ、ノイローゼ的に引きつった病状を突き破ることができ、治療の意味をもつし、他の次元への内的な目を開くことにもなるのである。その試みは人間の働きをそのものとしては補完できず、せいぜい一定の場合にそれを支えるだけである。

＊　A. Huxley, “Die Pforten der Wahrnehmung, Meine Erfahrungen mit Mescalin”（『知覚の入り口、私のメスカリン体験』）, Verlag Piper, Münchem, 1954. 参照

常に新しい体験の質を経験し、真摯に受け取ることが、「道」を進む前提となる。体験の種々の質が「道の標識」なのである。決定的な意味をもつのが、ヌミノーゼの質、すなわち、秘跡の質を感じ取り、知覚することで、そこにおいては現存内の存在が我々に接触するのである。この存在に触れたこ

とを示す経験の質が浮かび上がるには、一定の意識の状態が前提となる。そこにおいては主体と客体の対立は後退し、すべてを本質において結び付ける存在の知覚が満ち溢れるのである。対象を固定化する自我の支配するところで常に疎外されている意識の状態は、自然に従い、肚によって、すなわち、上部の自我の場から重心を中心へと移すことによって啓発されるのである。自己を身体の中心に据えることに成功するやいなや、上部の場、すなわち、自我の場は本来的に自由になることは明らかであり、反対に、重心が再び上部へ移るやいなや、狭隘になり、硬化し、制限を持つようになる。単なる生理的意味とは異なる解放的な感覚は、両肩がほぐれ、この場が横隔膜の辺りで生命を宿し始めると、生じてくる。中心が担い始め、特に中心の上にある重荷を降ろし、「大地」との結合を許すと、人間全体はまさに別人の、どこか他の場所にいる感覚を持つのである。そのような場合には、あるより大きな生への関与があらわとなり、人間は新しい力と広さを、新しい身近さと温かさを、そして明るい視野を体験するのである。

体験される力は、人間が作り出すのではなく、人間に与えられる内的な不動の力なのである。それは理由をあげて基礎づけることはできないものである。それは驚くべきことに、単に存在するのである。人はただそれを信頼して身を委ねればよい。不安に満ちて自己を守り、すべてのことに対して意志だけで立ち向かう自我の「上部の痙攣状態」から自己を解き放ち、十分に信頼して自己を中心におくと、なんらかの切迫した状況において、まさに感じる無力さが、これといった理由なしに、内的な力強さの感覚に変わることを体験するが、そのような体験は自己を常に革新してくれる幸運であり、驚きなのである。

肚が人間を自我として存続するためのむなしい、不安な心配から解放すると、現実に存在する諸力が自由となる。中心からの働きかけとは、どのような状態や領域においても、その真価を発揮する全体からの作用と行為という意味でもある。そうなれば、スポーツの能力、思考を必要とする課題、手仕事、芸術的創造のいずれの場合にも、その実行が支障なく、目的を違えず、厳密に行なわれることになる。落ち着いて、中心に根を据えると、人間は、その状況に応えるためのすべてを容認することができる。肚は抵抗力をつけ、ものがよく見えるようにし、打撃と突きに対して不動の力をつけるのである。肚に根を張った人間はほとんど投げ倒されたり、持ち上げられたりすることはない。肚は、どのような状況でも、まずそれをあるがままに受け入れ、すなわち、その状況をよしとしたり、拒否することとなしに、肯定する能力を与えてくれる。肚は、まず第一に、自我の立場からは即座に拒否することを落ち着いて甘受し、必要とあれば、それを耐え忍ぶ能力を与えるのである。肚においては、普通は耐えられない生理的な苦痛に耐えることができるし、侮辱を阻止し、軽率な反応を簡単に避けることもできるが、必要とあれば、毅然として不安な自我をはね返すこともできる。肚においては、他者に対する誤った感傷は消え去る。内的な力強さが生じ、心配をせずに危険なものをも来るにまかせ、落ち着いてそれに対抗する能力を人間に与えるのである。もし、人間が落ち着いて正しい形をとり、中心に立たなければ、自己を守る姿勢を取るために引きつるか、自己抑制がきかなくなってしまうが、その場合に、肚は人間の周りに、襲いかかってくるものをはね返す装甲板を張りめぐらす役割をするとも言えよう。人間は肚の中に存在するかぎり、寒さや暑さに耐え、風邪をひかず、病気にかからない。そして肚に全存在をおく者は、敵対する状況においても、抑圧感なしに行動するようにな

る。

実際に肚を獲得した人間は、自己を無力にする不安に陥ることなしに、差し迫った破滅を考えることに耐えることもできるのである。それは、あたかも何物も近寄れず、撃たれたり、破壊されたとしても、確実に再起させてくれるような現実と接触しているか、または、その現実そのものになるような状態である。信頼すればするほど、それに答え、しかしながら、疑念を抱けばすぐに消え去ってしまう、この自己をどこか別のところから担ってくれる力によって、人間が世界の新たなる安全と、世界の新たなる信頼を獲得することに、何の不思議があるであろうか。

肚は世界において発揮する能力を人間に与えるが、それよりもっと重要な肚の効果は、自然の地平の彼方にある「次元」の表現である神秘的な力を体験させてくれることである。人間はそれに気がつかなくてはならない。

その力は、肚で増大するにつれて自由になる。人間はその力を「所有する」のではなく、その「基盤に」立つのである。まさに、その力は明らかに人間の本質である基盤に存在するものなのである。その力において、人間は、人間が深い意味で所属し、世界に対するより、もっと深く義務を負っている存在への関与を体験する。なぜならば、その力から人間本来の生の基盤のみならず、世界の基盤が発言をするからである。

肚は存在からの力を開発し、不安を消し、信頼をわかせるのみではない。肚は人間を他の光に向けて、そして、より深い感覚を認識するために開発するのである。

肚がなければ、人間は自我の勢力範囲に立ってしまい、自我に把握できないものは無意味に見えることになる。そして世界は、自我の視野からのみ世界を見る者を、繰り返し「いらだたせる」か、または無意味と理不尽さで絶望に追いやるのである。肚に根を張れば張るほど、それだけ確実に、自我の視野は、他のより包括的なものによって、あまねく光が当てられることになる。怒りに襲われたり、絶望が差し迫ってくることがきっかけとなり、自己はより深く中心へと移行し、現実に自己を開くことになる。その現実の光の中には、意味と無意味の彼岸にある、意義が出現するのである。そして、落ち着いて、「くじけず」に、把握できないものに目を向けると、理解の彼岸にある存在の深淵からの光が発せられるのである。そのようにして、人間が大地の中心への道を見いだすところで、初めて、自我の不安や願望の餌食ではない、しかも「事実」と絶望に震撼させられることのない信念が育つのである。肚は、生を照らす光に向かう門を開く。その光は世界自我の視界によって遮られることがないものである。まさにこの光によって、人間は、自己の周りにある「適合」しないものを、理解できないものにうろたえてしまう者に比べ、より落ち着いて見つめ、秩序立てることができるのである。この「光」と「力」は、人間が肚の鍛練をする度合いに応じて生じるが、この力と光の体験とともに自己自身の拡張が現われるのである。

自己自身を体験した者は、もはや明らかにかつての自我ではなく、拡張された、世界自我が本質と融合することによって成長した、より包括的な自己自身となる。その人間は新しい内面的な幅をもち、あたかも、自己を肉体の場に制限する境界を突き破ったかのような、内的容量の増加の感覚をもつのである。同時にその人は自己がよって立つ、自己自身のものである固有の無限性を獲得する。それは、

解放的な作用のある広がりの体験である。その際、重要なのは、そこで自己を見失うのではなく、反対に、そこで初めて自己を正しく見いだすことである。そのようにして、境界が不確かな、新しい「範囲」に順応し、新しい呼吸の場が、視界が、余地が、働く場が開かれるのである。感謝に満ちた驚きで、正しい中心なしには、いかに最小の場に限定され、人間に内在する力のみならず、本質からの光さえ消える、孤立した皮膜の中にいかに自己がとらえられていたかを認識するのである。肚のない人間は、自己の内部と自己の周囲に小さな場しか持たない。しかも彼には正しい光輝も欠如しているのである。

自我の場にとらわれている者には、世界は広がりを持たない。彼の意識全体は、対象として眼前にあるものや、個人の感覚の中にちょうどあるものだけで満たされている。人間が自己を超越に向けて開く中心を見いだすと、客観性で制限されたもののすべては、無限なものを目ざして透明となるのである。その内的眼差しは、一瞬の内に自我の注目を喚起するような特別なものによって、世界を見る目が狭められるところでも、制約を受けることはない。なぜならば、肚のある人間は固定化できない現実の中におり、自己の対象的意識において、感覚が特別なもの、恐らくは「危険なもの」に向けて敏感になる場合でも、世界に対して弾力的で、ありのままの対処ができるからである。そして自己の世界体験によって限定されている感覚のすべてが、さらに前進して、超世界的な生の知覚によってとらえられ、織り交ぜられるに従って、それらの感覚は、人間を自己の中心から投げ出すこともなくなり、さらに深く中心から語る存在に心を打ち明ける衝動に変化するのである。

肚を獲得した人間は、世界との新しい関係に入る。その関係の特色は、人間が世界に依存せず、世

界と自由に結び付いているということである。彼は、拡大された基盤に自己自身がいるのを知り、とらわれも、不安ももたず、世界と同一化するのである。彼は、すでに本質的に世界と同一化していると感じるため、世界をとらえることができるし、世界に自己をとらえさせることもできる。そして彼の新しい自己は、かつての自我とは異なり、もはや世界にしがみついてはいないので、必要とあれば、「世界」のすべてから自己を解き放すことができる。肚のない人間は、世界との真の結合がないため、世界に依存している。肚のある人間は、世界に依存していないために、世界と持続的に結び付いているのである。

　人間は、肚が大きくなるに従い、自己と世界、人間と物、自然と神の新たなる近さを体験する幸福に恵まれる。その近さは、自我が近さと遠さ、結び付きと結び付きのなさ、寒さと暖かさといった対立概念で感じるようなものではない。それは世界内の自我としての人間が、自己自身へと押し戻され、一人見放された者と感じる場合でも、苦しい孤立感から人間を守る近さなのである。あれこれのものに受け入れられたり、拒絶されるという感覚はなくなり、全体としての生において、愛しさをもって高められ、庇護されることになるのである。そのようにして、人間は自己自身で優しさといったものを発散をするようになる。人間はすべてを結び付ける統一的基盤のもとにおり、そのため、自己中心的に対象を所有し、それに執着することがない愛の可能性に恵まれるのである。その愛の可能性とは、離れているものを出会わせ、庇護することと同じである。

　この自我において体験された力、感覚の豊かさ、身近さを、人間は、無力や感覚を失う際の絶望、「遠さ」と同様に説明し、基礎づけることができる。人間は、そのときそのときの自己の強さと弱さ

の原因をあげることができるが、存在から出てくる諸力は説明することも基礎づけることもできない。なぜならば、その諸力それ自体が、まさに諸物の原因であり、本源的基盤だからである。しかもその基盤から出てくるものは、すべての生と、さらにはすべての力、そして感覚的なもののすべてが、自我の視点によって分離するために起こる対立の彼岸にある。存在が知覚に入り、自己の存在に吸収されると、人間は、世界内の具体的因果関係にある安心感や、不安感の彼岸にある支えを感じる。そして、世界の意味のある知識や、無意味な知識の彼岸にある明澄さの内に、世界の愛と憎しみの彼岸にある愛の内に、自己を見いだすのである。さらに肚によって新しく獲得された広さは、自然の生の領域にある広さや狭さという、自我によって理解される対立の彼岸にある。自我にとり窮屈な生の領域においてさえ、肚に重心をおいた人間は、生の計り知れない広さを体験する。そこにおいては、ある感覚が現われ、自我による納得のいく整理がもはや不可能であるものが、すべてその適所におさまるのである。この、人間が肚から体験する「他の」力は、人間が自我の能力を現実に持っているか、いないかで感じるような強さと無力さの対立の彼岸にある力なのである。そのようにして、そこで肚を獲得した人間を満たすこの「近さ」と「温かさ」は、世界における孤立と庇護とは何の関係もないものでもある。

そのようにして肚が媒介する経験は、その人間が十分に鍛練を積んでいれば、超越的な意味をもつ「質」の体験となる。その種々の質は生の現実へ人間が帰属した証（あかし）で、その生の現実は、「所有され、知識とされ、可能とされた」すべてのもの、すなわち、世界に関係づけられた自我から引き出した意味のすべてを同時に満たし、包括するものである。人間は肚において、かつては人間を古い心身状態

に、自我の勢力範囲に縛りつけていたが、今や、人間を基盤において「作り出す」ことになった、より深い存在に関与するのを体験する。本源的自然が生じ、そこに存在の関連性が与えられて、初めて人間が現実的な自己自身になる道が開かれるのである。それは、世界自我がもはや全意識を占有せず、存在に集中された、より深い意識に重心をおくところで、初めて可能となる。この拡張された意識は、世界自我が、その秩序とともに、再び母なる大地の中心に入るところでのみ生じるのである。ここで体験される本質との統合から、初めて本来の真の自己が育ってくるのである。

肚がもつ超越的な意味のすべては、人間が自己の本質の基盤において関与する存在が、ここにおいて本源的な自然、ならびに「根源の統一」として知覚するためのまなざしを曇らすことなどはあり得ない。しかし、大地に根をもたずに、天へ正しく入ることはあり得ない。そして、自ら前進する自我世界への常に新たな帰還のみが、繰り返し、人間に「精神」との根本的な接触を可能にするのであり、その精神を実り豊かに受け取り、その精神に変遷できるように自己を高めることを許すのである。人間は肚において、自己が生命として存在すること、しかし、なおあるべき存在に達せず、萌芽の状態であること、そして、本質的にかなった人格としての自分はだれなのかを、体験するのである。彼は本源的統一の原理を体験するが、なお全体にかなった明瞭な区分の原理は経験していない。肚は人間に、個人的ではない、まさに万有の愛の幸運と実りを説き明かす。それは個人と個人の関係である愛とは異なるものである。

我々はこれまで、肚が媒介する、力を与え、意義を解明し、同時に無我の愛を可能にする体験について述べてきたが、それらはすべて、肚の実践の鍛練をまだ完了していない者には、一時的な贈り物

として与えられるだけでのものである。その生を改新し、人間を変遷させる現実は、忠実に鍛練する過程で獲得されるのである。

初めて肚について聞いた人は、疑念を高めることによってのみ、肚の作用とされる、不可思議な、ほとんど信じられない多種多様な効果を知ることができる。肚を意味する中心に重心をおくことは、人間を超越とその世界を凌駕する諸力から、特に、その主なる対抗者である自己中心的な自我から引き離すもののすべてから、人間を（単に内的にではなく）肉体的にも解放することを意味する。それを把握するに従い、人間には、ここで語られた真理に心を開き、自分自身で鍛練の道に赴く用意が、これまで以上にできるようになるのである。

回顧と展望

人間は二重の方法で生きている。彼は自己の歴史的な小さな生にいながら、心の奥底では歴史をこえた「偉大なる生」に結び付けられているのを感じる。世界の内に暮らし、単に「生きる」のではなく、感覚をもち、意義深く、幸福に生きるためには、自己を実現し、保持する諸力のみならず、事柄に即して認識をし、価値に従って形成し、無我の状態で愛する能力も必要である。人間が生の危険、無秩序、愛情の欠如に、自己の善意と悟性の力のみで出会う場合、そして自己の感性が依然として「世界」から制約されているかぎり、人間は、遅かれ早かれ、時空の世界とのみ関係しているために自己の本質と自己に課された**道**との接触を見失ってしまうという、運命的な苦悩に陥るのである。

人間の「道」は、自分の本質と再び一つになるところへと遥かに続いている。そしてその本質において時空をこえた存在に関与している。この成熟への道こそが、世界自我と本質の統合に成功する程度に応じて、成果をもたらすのである。変化に対立するすべてのものは、この道を前進することに疑

問を投げかける。
しかも、特に固執的なもののすべてに広がる、変遷運動に対する基本的な抵抗がある。それは理解と、固定化を中心とした自我にある自意識の形態である。そこから生じる本質に対する「緊張」は、人間の本性によって意識の本質とされているものである。その理性的な意識が人間を動物から区別しているのである。そこにおいて人間は初歩的な自然のままの本性を乗り越え、「精神的存在」としての真価を発揮するのである。しかし、精神が理性であるとして、絶対的に措定されてしまうと、人間は、理性の秩序にとらわれて、自己の生の変遷的、改新的な根となる力を失い、停滞し、救いがたくなってしまう。人間が本質の位置を狂わすことで悩み、その結果、自己を自我の優位から解き放し、自己の硬化した現実の秩序を突き破って、どのような固定化からも免れている存在と生との接触を獲得するようになると、そのとき初めて、内面への門が再び開くのである。一時的な存在の接触をこえ、時空をこえた存在に、日常的な現存において関与することを示す能力を人間に与える心身状態が、初めて本質との一致という成果を実らせるのである。なぜならば、歴史的な生において、超歴史的な存在を生むという能力において、すなわち、現存内にある本来的存在の顕現において、初めて人間は完全な人格として自己の天命を満たすからである。この実現に仕えるのが肚なのである。
その道は三つの要因から成り立つ。その第一は、存在の光が現実存在の暗闇で輝き出す体験である。第二は、世界自我と本質の関係、そして存在の基盤の位置を狂わす心身の状態と人間に生を開拓する正しい心身状態の差、ならびに人間を最高の形へと導く変遷の進歩と段階、以上の三つについての洞察である。第三は、世界自我の優位と関連する誤った心的状態を除去し、本質にかなった状態を構築

する静修、すなわち鍛練である。

正しい心身状態は、そこで人間が自己の本質において具現される存在に対して融通性をもつことであり、そして同時に、世界における自己の生と愛において、自己の認識と形成において存在を開示する能力を持つことである。その場合、人間にとり、自己自身、ならびに世界という時空に縛られた存在が、時空をこえた存在に対して透明となるのである。すべての鍛練の意義は透明さにある。肚は、透明である心身状態を意味しているのである。

この心身の状態に至る道は、全人的な、すなわち身体、精神、魂の統一体としての人間の変遷の道である。存在に背を向けることで人間を保持する状態は、単に心的秩序における精神的コンプレックスや硬化に強く結び付けられていることによるばかりか、身体の誤った状態が血肉化していることにもよるのである。同様に、改悛の道も人間全体の変遷としてのみ実行され得る。それゆえ、その道は精神的、心的改悛のみならず、身体の状態と身体で示す態度の変遷をも意味している。身体における変遷がない場合は、本質の体験はすべて、一時的な体験にとどまり、必ずや対象的理解をする、固定的で理性的な意識の犠牲になるのである。理性的な基本的態度と同様、「日常」的な志向は、すべて血肉化されている。「自我の永遠の警戒的緊張」は、常に身体の緊張組織に現われ、硬化するのである。精神的、「非精神的」にかかわらず、哲学者も左官も、聖職者も精肉業者も、それらすべての職業は、その人自身の志向と態度において、その内容を余すところなく、体に染み込ませているのである。人間の身体は、その身体という言葉で、存在する。そのようにして、人間も、職業、運命、苦悩の担い手として存在する。それゆえ、鍛練は常に身体の鍛練でもなければならない。肚は身体における透明

さを意味するのである。

正しい心身の内的な状態は、矛盾のない運動をする身体の調和において、最も明確に表現されると同様に、内的状態の誤った形は、身体的現象の誤った形に現われる。それらに共通するのは正しい中心の欠如である。中心の欠如は、全体性意識の消失と等しい。天と地、男性的と女性的、陽と陰、それらの「重心」が個々別々になり、均衡が失われてしまうのである。重心をあまりにも上部におくか、または、気持ちの乱れにより、中心に重心をおくことが全くできなくなると、人間は崩壊してしまう。正しい重心に根を張る場合にのみ、人間は本質にかなった変遷を持続できるのである。肚とは正しい重心と同義である。

全人間的な状態は姿勢に、緊張と弛緩の関係に、そして呼吸に現われる。「姿勢」、「緊張」、「呼吸」の意味は、決して、肉体的なものではなく、身体的な態度と同様、心的、精神的な態度を示す生の形態なのである。その態度は、全人的活動の可能性の基礎となるのである。なぜならば、身体を、世界内に現存するための人格様態と把握するならば、人間の身体的な現存様態での働きはすべて、身体そのものでの働きを意味するからである。しかしこの場合の身体とは、単なる肉体を意味してはいない。

姿勢、リラックス、呼吸の正しい働きについては、それらが透明になるのに役立つ場合にのみ、語る価値がある。一方、人間の機能のみを念頭においた、それらの働きについては、語る価値がない。世界における機能は、本質との統合の成果に付随するもので、黙想として実行された鍛練の第一義的成果ではない。姿勢、リラックス、呼吸の鍛練が世界と関係づけられている人間のみを念頭においている場合には、本質との統合は、さらに疎外されてしまう。なぜならば、その働きが、単に外見的な

自律と世界における強さという面で、人間を強固にし、強化したとしても、それは、存在に背を向けた志向と状態においての人間の確立、強化という、誤ったものであるからである。

存在に人間が関係することが阻止されているか否かは、それが人間を閉じ込める自我の形を取ろうと、人間を世界と生に委ねる自我の形を取ろうと、災難にあった自我を見れば、明らかとなる。自我が一度でも災難に出会うと、人間を不安、絶望、悲しみから解放し、生における支え、信頼、庇護を、再度見いだす助けをするような現実世界の力はなくなってしまう。人間に、存在を担い、形を作り、解放する諸力との接触を、再び与える道においてのみ、人間は癒され得るのである。自己の生に対する不安や、自己の懐疑は、その存在との接触を失ったことを示すものである。唯一、肚のみが持続的な存在との接触を可能とする。

存在と接触し、同一化するということは、自然の意識がもつ秩序である対象的で理性的な現実を超越することを意味している。理性的思考と行動を中枢とする、自然の自我がもつ意識の秩序範囲を突き破らないかぎり、体験、洞察、鍛錬は、存在に再び重心をおくことはない。超越的体験が問題である場合、認識のための努力をどのように拡張し、深化しても、それらが理性的理解に固執しているかぎり、挫折する運命にある。それは、「意志」を強化し、心と衝動を厳しく「しつける」鍛練をしても同様である。そこで人間は、対象的な、または、現状に対応する意識に自己がとらわれているのを、現状の中に立つ意識で乗り越えることを学ばなくてはならない。彼は、本源的な同一化を繰り返し知覚し、それに身を任せ、「把握し」ようとはせずに、それが仲介するものを守ることを学ばねばならない。このような方法で、人間が本源的な存在との接触を、再び認めると、現実の新生に至る門が開か

れるのである。その本源的存在はすべての自我が形成される以前に現存し、その存在と接触すると、自我にとらわれた人間のすべての対立が止揚されるものである。自我を下降させ、分けることのできない統一の中に沈むことにおいて、人間は自己の本質に出会うことができる。その本質において、人間は超世界的な存在を力として幸運にも体験するのである。その力は、人間を単なる世界-存在にとらわれていることから解放するのである。それは、存在が世界において開示される可能性をもつ現存形態の実現を、十分な期待と、責務を与えて、喚起することにおいてである。鍛練を決してなおざりにしない場合にのみ、人間は本質との接触を保持する。その接触から、人間は現実に改新し、存在の証人として、新たに生まれたものの真価をも発揮するのである。そのような真価の発揮は、確固たる肚なしにはあり得ないのである。

個人的「自我」が非個人的な基盤へと「下降」することとは、身体の象徴言語的意味においては、そして無意識の自然から理性的な意識をもつ自我精神への先行する「上昇的」運動を考慮すると、逆行運動に見える。自然を覆っている自我の諸力、すなわち理性、意志、感覚は、身体上部の場に位置している。それらが過大評価されると、「あまりにも上部に」血肉化された「重心」をおくことになり、「上部に向かっての引きつり」、肩でする「上部での呼吸」となって現われる。この上部でのとらわれから解放されるには、下部へ向かって自己を放棄する以外にない。すなわち、自己を胴体へ定着させることであり、肚に重心をおくことである。肚はドイツ語に直訳すれば「バオホ」(Bauch) であり、実際に体の下腹部をも意味するが、その単なる肉体的意味を除けば、その意味は身体と精神内の自我を分離する見方に「ある」。実際、肚は、本源的な生を養い、改新し、解き放し、変遷し、受け止

め、耐え抜き、そして、「(新)生」を準備する根本的な諸力なのである。「場所」としての肚は、生を母性的に統一する場である。人間がその統一との一体感を守ると、どのように傷つき、分裂しても、再び全体として人間が生じるのである。そして、自律的な人格に向けてのどのような変遷においても、人間は個人を乗り越えた生の偉大な諸原理に従順でいられるし、さらには、存在の子として、すべての本質に結び付いていられるのである。

意識化の過程で、全体としての人間が、現実を対象的に知覚し、制御する自我と自己を同一視していくに従い、その人間は自己の本性と疎遠となり、本源的な統一という至福を失い、常に対決的に知覚をしていくしかない生の網にとらえられていくのである。自己の世界との結び付きにおける一面性を緩め、新たに自己の大地の中心に根を張ることができると、自我の拘束が解け、深淵の力が解放的に同時に形成しながら生じるのである。それゆえ、肚にこの中心を見いだすことは、我々を「どこか他のところから」担い、自我の場の支えを放棄することを(それゆえ、自我の範囲にとらえられているものにとっては解放的に制限を解くことになるが)、かなえる基礎を獲得することを意味するばかりか、自我に中心をおいていない者にとっては、自己を本質から新たに総合し、形成する力を発見することをも意味するのである。肚における自己の発見は、それゆえ、二つのことを意味している。

すなわち、硬化した、世界によってのみ条件づけられた形から救われることと、無条件の、本質から生まれた形が浮かび上がることとである。その形は、認められた大地の力によって、本質にかなうのみならず、世界でも力を発揮し、「世界の嵐」においてもすぐに再び消えてしまうことのない方法で、無条件なものの光に対して透明となるものである。それはさらに誤った自我からの、それゆえ、偽り

の自己からの解放と、正しい自我への、それゆえ、同時に真の自己自身すなわち超越によって決定づけられた人格への道を切り開くことを意味する。

肚の発見は、自我の世界での固定化という一面性からの解放をもたらす。自我の世界では、結局、自我の意志が必ず挫折し、自我の精神が決して最終的な秩序に達せず、自我の心が常に苦悩に巻き込まれたままなのである。肚の意味は、本源的な生の超越的な「次元」との、常に新たに体験される結合である。その次元においては、種々の硬化した前線は消失し、すべての対立は新しい全体性にと解消するのである。そこでは、時空に制約された、歴史的な現実へと、一面的な方法で、本質に向かって対象的に観念を固定化することが、時空をこえたものにおいて止揚されるのである。そのようにして、人間の属性である自我の世界の現実と自己の形象の充溢は単なる妄想であることを見抜き、その妄想を止揚することが、東洋思想におけるように、最終目標である人間にとっては、その奥義が達せられたことになるのである。

確かに、西欧の人間も変遷の過程で、歴史的な世界は、時空をこえた存在の尺度で見ると、半分の現実でしかないということを知っている。しかし、西欧の人間にとってその世界は、そこに全現実を求めるかぎり、持続するのである。歴史世界の現存は、人間的な、あまりにも人間的な自我のプリズムに写り、歪められ、隠されてしまうような存在であるが、しかし、まさにこの現存は、人間が自我にのみ集中する対象的な意識の支配から離れるに従い、超世界的な存在を人間的に開示することになる媒体になり得るのである。そのような認識が実現すると、歴史的世界はその仮象的現実という特性をなくすことになる。そのような状態に至った意識にとっては、歴史的世界は存在に対して透明とな

り、自己に定められた人格存在という形で超越を知覚する者にとっては、その表明の場となるのである。そうなると、人間は、存在が自我のプリズムにおいて屈折する場としての形象と秩序においても、それ自身とすべてにおいて認識、形成、実行することがその課題である唯一のものを、常に知覚するのである。そうなると、「時」はもはや「永遠」と対立するものではなくなり、そこで時が輝きだす媒体となるのである。* 「場と時の内にあるすべてのものは最終的には永遠のみを意味する」のである。

* 'Das Heilige in der Zeit' in : Friedrich Heer "Sprechen wir von Wirklichkeit"（「時代における聖なるもの」、『現実について語ろう』所収), Christian-Verlag, Zürich, 1955. および Dürckheim, "Überweltliches Leben in der Welt".（『現世における超越的生活』), O. W. Barth 2. Aufl. 1970. 参照

本源的な統一を体験する媒体としての肚は、最終問題として、繰り返し発見をしなければならない変遷の道の初めである。肚を十分に体験すると、もしそれが真正であるならば、必ずや、硬化し、対立的になったもののすべてを融合することにおいて、そしてそこにおいて生じる固有の本質との出会いにおいて、新しい型への転換が実行される。大地の母なる基盤には、超越に満ちた、しかも超越を明示する形態の新芽が出てくるのである。鍛練者が固有の本質との出会いにおいて体験するのは、自分自身にかなった、唯一の、人格的な道である形態を実現しようとする呼びかけである。本源的な統一を開示する中心を、常に新たに、終わることなく発見することによって、形成する精神には、常に新たなる地平が開かれ、心情は成熟をもたらす深淵から変遷をするのである。自己の大地の中心に向かって心を開く人間は、自我の勢力範囲から解放された精神的天上の中心へと繰り返し高められ、天と地の子として、最終的には、真の中心に立つのである。ここにおいて、初めて人間は完全な意

味で人格となるのである。その人格は、すべてに固執する自我の心を中心とはせず、決して終わることのない、死して成れということにおいて、制約を離れ、愛において、神的なものを示すのである。歴史的現存という運命的な場において、人間は、天と地の子として、自己本来の課題を念頭におき、自己の人間的な使命を果たそうとする。その際、体験、洞察、鍛錬は人間の創造的行為に到達し、その人間は人格として存在を知覚するのみならず、超越によって精神と身体に徹底的に影響を与え、成功と挫折において、現存における存在という自己固有の本質を表明する証人となるのである。人間にとり、地上に神の国を造ることは、正当な課題である。それゆえ、大地の中心に人格が根を張ることは、その課題を果たすための必然的な前提でもある。「肚」が東洋に起源をもつ概念であろうとも、それが意図するものは、西欧思想が以前から明確に肯定してきた、あの人格的な個性化を実現するための条件である。

解題

カール・デュルクハイムの略歴と著作

本書の著者カールフリート・デュルクハイム伯爵は、バイエルンの由緒ある貴族の家の出身で、一八九六年十月二十四日、ミュンヘンに生まれた。第一次世界大戦が始まると、士官候補生として四年間前線に立った。戦争が終わったとき、国内に起こった革命的変革に反対し、伝統的な秩序を守ろうと行動したため、逮捕され、死刑判決を受けた。しかし、新しい時代の有力者の中に、昔の部下がいたため、そのとりなしで救われ、その後突然、自分は二度と軍人にならない、と決心する。これまで確信していた世界をなげうっての、一大決心であった。第二の人生が始まったのである。ミュンヘン大学とキール大学で哲学と心理学を学び、一九二三年、哲学博士の称号を得る。一九二五年から一九三二年まで、ライプチッヒ大学のクリューガー教授（全体心理学）のもとで助手を務める。その間に一九三〇年には心理学の大学教授資格を取得している。一九三二年にはキールで教育大学の心理学教

授となり、またキール大学の哲学講師として講義をしている。さらに、外務省の英国局で非常勤職員としても働いている。その後、ナチス党員には成り切れないという理由で一九三六年に、ある研究課題を与えられ、左遷される形で、日本に派遣されることとなった（ロルフ・ツンデル、"Die Zeit"/Nr. 44,1984)。

この日本滞在は、一九三七年から四七年までの十年に及ぶが、デュルクハイムにとっては革命的な意味をもつ年月であったと言えよう。日本人の生活に関心を持ち、特に日本人の心の持ち方に興味を抱いた。そして西洋人の心を蝕んでいる心身二元論に橋渡しをする心の持ち方をその中から得ようとした。特に禅仏教の研究を通して、坐禅がキリスト教の伝統の中で生きるヨーロッパ人にも意義深いことを発見し、一九四八年以降マリア・ヒッピウス博士と共に、西独のシュヴァルツ・ヴァルト（黒森）に開設したトットモース・リュッテ実存心理学的教育センターの治療法の一つとした。

坐禅と並ぶもう一つの治療法は、これがデュルクハイム独特のものなのであるが、彼が研究と体験からあみだした「身体療法（ライプテラピー）」である。この分野では、人間が所有している「肉体（ケルパー）」と、それこそが人間そのものである「身体（ライプ）」とが区別して取り扱われている。「ケルパー」も「ライプ」も日本語では共に、身体、肉体という意味であって、にわかにそれらに明確な訳語をつけがたいのであるが、ここで言う肉体とは、直接、医学にかかわるもの、病気とか、痛みとか、死に関係すること、したがって健康とかスポーツの能力等にも関係することであるが、身体とは、人間の行動や身振り全体の中にあるもの、表現し、提示し、実現したり、しそこなったりするものである。身体は私そのものであるから、身体を与えられている私が、身体の中の「本質（Wesen）」に対

して透明になるとき、私は異常のない状態となる。したがって、「身体療法」とはマッサージではない。自分の態度が間違っていることに気付くこと、正しい態度を見いだすこと、正しい姿勢を見いだすことである。この正しい姿勢をとり、不動の姿勢で坐り、無念無想となって、すなわち根本から無になって、「本質」と出会う用意をする修行が坐禅である。坐る事によって、思想や観念から離れて、「本質」がある意識下の深層に透視して至るのであるが、デュルクハイムの場合、そこで終わらないで、「本質」に潜んでいる「存在（Sein）」の中に意識的に根を下ろすことによって、この世で一層逞しい、さらに姿形のうえで一層力強い自己の中に、この世を自分から肯定するに至る通路を作ることが究極の目標である。それならば、どうしたら正しい姿勢を見付けることが出来るだろうか、と考えたとき、日本人の正坐（岡田虎二郎『岡田式静坐法』参照）を思い出し、さらに日本人の中に広がる「肚」の意味に興味を抱くのである。本書成立の由来はその辺にあると思われる。

ロルフ・ツンデル（“Die Zeit”/Nr. 44, 1984）によれば、「彼（デュルクハイム）は、以前マイスター・エックハルトの講義の中で感じていたものを、いま仏教の経験の知恵と静修(Exerzitien、沈思黙考の修行）の知恵のなかに発見した。すなわちこの神秘思想家が心の中の神のきらめきと呼んだものは、東洋の知恵では『仏性』であり、デュルクハイムの言葉では『本質』」なのである。こうしてデュルクハイムは東洋と西洋の精神生活に共通の基盤を求め、心と肉体の分裂に悩む現代人にその悩みの原因を説き明かし、人間の心の本来あるべき姿を示すのである。

デュルクハイムの名前は、彼の治療活動のみならず、その執筆活動によって、ドイツ国内は勿論、海外でもよく知られている。彼の著書はすべてヨーロッパの言語に翻訳されている。代表的な著書は、

本書のほかに次のものがある。
"Der Ruf nach dem Meister"(『師を求める叫び』)
"Im Zeichen der großen Erfahrung"(『偉大な経験の前兆に包まれて』)
"Zen und wir"(『禅と我ら』)
"Vom doppelten Ursprung des Menschen"(『人間の二つの根源』)
"Meditieren – wozu und wie"(『瞑想—その目的と方法』)
"Durchbruch zum Wesen"(『本質へ至る道』)
"Der Alltag als Übung"(『修行としての日常』)
"Erlebnis und Wandlung"(『体験と変化』)
"Wunderbare Katze"(『驚嘆すべき猫』)
"Überweltliches Leben in der Welt"(『この世での超俗的生活』)
"Der Weg, die Wahrheit, das Leben"(『道程、真理、生命』)
デュルクハイムは、一九八八年十二月二十八日、スイスにて没した。九十二歳だった。

翻訳に当たって

ここに日本語に翻訳しようとしている『肚—人間の重心』は、一九八七年発行の第十三版によってい

る。私の手にする資料からだけでは、この書物がいつ書かれたのかは、明白でないが、引用文献から推定するに一九六七年以降である。

何よりもまず、初めにお断りしておかなければならないことは、この書物は西洋人のために書かれたということである。それなのに、なぜ日本語に翻訳するのであろうか。

この書物の『ハラ（HARA）』という題名を見ると、日本人ならばたいていすぐに「腹」という漢字を思い出して、大体の内容を想像出来るように思えるが、西洋人にはどうであろうか。西洋人、原書はドイツ語で書かれているから、特にドイツ人にとっては、どういうふうに受け取られるのであろうか。著者がわざわざ題名に日本語を使い、ドイツ語で「腹」を意味するところの"Bauch"（バオホ）を使わなかったのは、「バオホ」と聞いて、この言葉についてドイツ語で連想の輪が広がることを嫌ったからであろう。著者は、日本語で言うところの「ハラ」の意味を、何の先入観もなしにドイツ人に示し、日本人的思考と行動をドイツ人に紹介しようとしているかに見える。著者はそうすることによって、物質的繁栄を極める一方で、精神的袋小路に入ってしまった西洋人に、人生には別の生き方もあることを示唆しているかに見える。そうだとすると、「ハラ」という言葉の取り扱いは、日本人の我々としても慎重にしなければならない。"Bauch"は「腹」と、簡単に割り切れなくなる。常用漢字表以外を当たってみれば、「腹」のほかに「肚」もある。当然、それぞれの漢字がその意味の広がりをもっている。そこで、肉体的な意味合いで使われるときには「腹」を使い、精神的な意味を含むときには「肚」を用いることにしようということになった。しかし、現実となるとそう簡単にはいかず、訳者には、ケースバイケースで使い分けをすることもたいへん難しいことが分かった。そこで、原則として、原

文で〝HARA〟あるいはHaraとあるところを「肚」あるいは肚として、原文で“Bauch”とあるところは、「腹」とすることにした。しかし前後関係から明らかに「肚」と書いた方が良いと思われるところは、「肚」とした。また、Haragoe, Haragei, Haraiseも肚声、肚芸、肚いせとした。同じ意味で「座」と「坐」も使い分けたらという提案もあったけれど、これについては、「即座」、「王座」、「台座」以外は「坐」にすることとした。その他、本書の性質上、日常ではあまりなじみのない言葉や今どき耳馴れない表現が使われているところがあるが、本書を読み進まれることによって、理解を深めて下さるようお願いしたい。一例を挙げれば「世界自我」（八一ページ）とか「自我世界」（八五ページ）である。訳文の中で、読者の心の中に自然に理解していただけるようにうまく表現出来ないのは、訳者の力の至らぬところである。読者諸賢のお許しとご教示を切に請う次第である。

また、本書には付録として、岡田虎二郎著『岡田虎二郎先生語録』（一九三七、静坐社）、佐藤通次著『身体論』（一九三九、白水社）、Kaneko Shoseki著、兼子三郎編『人間の本質及び根源』（一九三二、大阪、三島開文堂）および白隠禅師著『夜船閑話』のドイツ語訳が掲載されているが、これらはこの日本語版からは割愛させていただくことにした。

さて、この著書は、明治以来、西洋に追いつけ、追い越せ、と一心不乱に励んできたために、すっかり西洋かぶれしている我々日本人にも、示唆に富む内容をもっている。我々はずいぶんたくさんのことを西洋から学んできたけれど、西洋は日本から何を学ぼうとしているのかを、知ることが出来るであろう。日本人が、西洋化＝近代化の過程で忘れ去ったか、捨て去ったかしたようにみえる日本的なものに、デュルクハイムは注目しているのである。どうやらそれは、カメラでもないし、自動車で

もないし、ハイテク機器でもないらしい。それを輸出したからと言って貿易摩擦がひどくなる類いのものでもないらしい。しかし一体、我々日本人は、デュルクハイムが言うような日本の精神的遺産をまだ持ち合わせているのだろうか。それは、西洋化＝近代化の過程の中で、すっかり忘れられてしまっているものではあるまいか。もし忘れられ、受けつがれていないのならば、これからもう一度身につけるように学び取らねばならないだろう。なぜならば、日本の近代化は日本の伝統に育まれた精神的土壌があったればこそ、成功したのであるから、その土壌を失えば、早晩そのうえに咲く花は枯れ、実はつかなくなると、考えられるからである。

少し注意深く歴史を眺めてみれば、日本のような国は稀だということがわかる。日本は、この地球上で西洋と東洋が激しくぶつかりあっているところである。西洋の文化と東洋の文化とが、どこまで融合出来るかの実験場でもある、といえる。この地位をまっとうする意味でも、もう一度西洋側からの問題提起に耳を傾けてもよいであろう。以下に、デュルクハイムの『肚―人間の重心』の内容を簡単に紹介してみたい。

序章

著者は、まず現代の西洋人のおかれている精神的風土から始める。西洋人は現在、物質的にはたいへん恵まれて生活しているけれども、恵まれているからと言って、必ずしも生活に満足しているわけ

ではないし、幸福感に満たされているわけでもない。この精神的に満たされないところに救いの手を差し延べてきた宗教も、人間が知的になるにつれて、人間の悩みの在りかに適切な対応が出来なくなり、次第に救済力を減じているありさまである。人間は、本当に信じることが出来なくなっている。

物質文明は栄え、それを作り出す知的レベルは十分高度であるのに、それらを支えるほどに精神(心)が成熟していないと言える。本来自然のものである人間が、人間の作り出したものによって支配され、人間本来の成長を阻害されているのである。そこで、ノイローゼというような病が多くなるのである。

人間は、ノイローゼから解放されて、何か確実な基盤の上で安心して生活したいと願っている。その際、我々はその基盤が外部から与えられると思いがちである。しかし、外部からは何も与えられないということに、気が付かなければならない。自分自身で、自分が何物かによって(神と呼びたければ、それでもよいが)生かされているのであるということに、気が付くとき、本来の人生への道が開かれるのである。教えられて、そう思うのではだめなのである。人間には、それに自分で気がつく能力があるのだから、その能力を自分の中から引き出して、その芽を育てるという努めがある。この気持ちが、本当の信仰であり、人生の活力のもとである。この真の信仰に至る道を示すのが、本書の狙いである。

その道は、肚を鍛え、やがて肚を発見することによって、成就されるのだが、長い道程を要するものと思われる。人間は知らないことだらけであるから、新しい存在体験を積まなければならない。肚についての研究は、今日、専門科学として設立されている人間学や心理学の中でも取り扱われている。しかし、専門科学の分野の知識では、人々の満足が得られなくなっているのも事実である。そこで本

書では、どうしたら人間が活力のある健康状態でいられるかを、示そうとしている。

第一章　日本人の生活における肚

一、ことのはじめに

著者は、彼が日本に来たころ耳にした「胸を張って、腹をひいて」という指導原則には問題があるという言葉から、人間の姿勢について考えるようになった、と語り始める。初めのうちは、何のことか分からなかったけれども、日本人の中で生活し、考えてみた結果、なぜであるかが分かった、と告白する。

人間が天地自然の中に直立するとき、「胸を張って、腹をひいて」いると身体の重心が上に移り、身体の姿勢のバランスに無理が出来る。これは心の姿勢のバランスにも影響していないだろうか。つまりそういう姿勢を取ることは、意識が上に集中して、頭脳中心の人間が出来やすくなる。何でも自分の考え（自我）中心の人間を生みやすくなる。しかし「生物としての人間は」自我だけに根ざして生きているわけではない、「むしろ、人間が知らなくても、また協力しなくても、法則に則って作用する大自然によって養われ、支えられ、秩序づけられているのである。そして、非有機的な重心移動によって、もともと身体に備わったものとして維持されている生命秩序を証明する中心を、みずから否定するとき、人間は根本的に自分を支えている生命秩序に対して矛盾を暴露することになる」（六ページ）

のである。「この根本的に自分を支えている生命秩序」のことについては、東洋人は西洋人よりも良く知っているかに見えるけれども、この「生命秩序」の中心のあることを肯定出来るようになるためには、だれしも、「肚」を体得しなければならない。ところが、人間は意識する存在として、知的に活動することをも学んでいるから、「肚」のことを忘れがちになる。特に西洋人には、その傾向がある。

一方で人間は、無意識に生かされている面（自然）と意識的に生きている面（精神）の対立、ならびに時間空間的な現実面と超時間空間的な表象的な面の対立の中で、生きている。実際には、我々は、決して一面的な生活はしておらず、人生の幸運は、この二つの面を互いに一体化する道のうえにしかないことも、よく知っている。それゆえ人間は、この対立の作る「緊張から解き放された生活形式を求めて」（八ページ）いるし、この対立がどんなに深い矛盾に陥ろうと、自分自身の中に「再び統一を作り出せるように定められている」（八ページ）。しかし、それはそれほど簡単なことではない。この対立を克服するには、人間としての成熟の道を歩まなければならない。「成熟とは、人間が再発見した統一の中から実りを得られるような体質を言うのである」（九ページ）。この体質を具備した心身の状態を「肚」というのである。

この身体の中心ならびに心の中心とも言える「肚」という言葉は、日本ではいったいどういう意味をもっているのであろうか。著者はヨーロッパ人に分かるように、説明を試みている。

二、日本人の日常における肚

著者は、日本の伝統に根ざした教育をうけた日本人の日常の姿の中から、講演を聞く態度、椅子に

腰掛けている姿、写真にとられるときの立ち方、パーティ席上での立ち方、日本女性の立ち話の様子、宴席での立ち居振る舞い、僧侶の坐った姿を挙げて、日本人の姿勢がいついかなるときにも、バランスが取れていて、その重心が心身の中心としての「肚」に根ざしていると指摘している。もっともその姿勢は、西洋人の目からすれば、必ずしもかっこ良いものとは映らない。しかし著者は、「私達(西洋人)は内心忸怩たる思いで、日本人には日常いわゆる久遠の鐘の音がいつも鳴り響いていることを、認めないわけにはいかない」(十六ページ)と述べて、西洋人の姿勢のわざとらしさは、人間存在の深みに対する、西洋人の認識の浅さを示していると、言わんとする。すっかり西洋化して、日本の伝統を忘れて、便利な世の中で生きている私達には、自分のことを言われているのかと思うこともある。著者にとって、肚に根ざした姿勢の極致は仏像である。それは、「姿勢よく、どっしりと、そして落ち着いて」(十三ページ)という、肚の存在を示す姿勢の三原則を満たしていると思われる。

さらに、著者は、相撲の勝負を見て、相撲が単に体の大きさや力だけで勝敗の決まるものでなく、勝負は「肚」によるところが大きいことに、おおいに感銘している。そして「この例は、肚がいわば超感覚的力を秘めていて、この世で異常な成果を上げることが出来ることを、はっきりと示している」(二〇ページ)と、明言している。このことを日本人はよく知っているので、親は子どもに、事あるごとに「はら、はら」という。しかし、日本人には余りにも日常的で、自明なことなので、どうしたら「肚」が手に入れられるのか、この宝物の入手法を説明出来る人は少ない、と説明している。

人間の自我の一形態である、感情とか意志とか知性とかが「肚」に収まるとき、収まっている人の中に、全体の調和が生まれてくる。その人の中で究極的にすべてが存在できるようになる。そこへ至

る「道程」を発見することが、「肚」を探求する本来の意味である。

三、「修行の極意」としての肚

そこで著者は、「肚」を探求する修行こそが、いろいろな修行の中でも最も基本になる修行、つまりこれを極めることが「修行の極意」であるとする。

西洋にあっては、修行は何か立派な行為、立派な作品を生み出すためにするものである。問題は、出来上がったものの出来栄えである。しかし「たとえば、人間がいくら修行を積んでも、気分に左右され、落ち着かず、何か故障があるかぎり、一つの行為がいくら完璧でも、一つの技術がどんなに素晴らしくとも、そういう人を見ていると、極めて限られた意味での名人と思える」し、「彼は自分の持つ能力をマスターしているが、自分が自分である自己をまだマスターしていない」（二一四ページ）と思えてくる。つまり、自分をマスターすることがなければ、どんな修行も甲斐がないのだ、と言いたいのである。こう考えてくると、問題は目に見える成果とか、成功とかではなく、それらを確実なものにする「心身の状態」である。著者は、日本の技芸の修得は、それが何であれ、この「心身の状態」を身につけることであって、だれよりも勝っていたとか、勝負に勝ったとか言うことではない、勝負の勝ち負けは、修行の目的ではなく、単なる競技の結果にすぎない、と認識している。そして、弓道の達人への師事および禅僧との対話を通じて、日本の修行の極意を紹介する。要するに、「人間がほんとうに「完成」するのは、自己が自分の中に具有する本質を実現するときである」（二一一ページ）と言う。そして、この実現を妨げるのが、自我である。

著者はそこで、この自我が障害となる様子を列挙する。

一、自我は人間が考えていることを固定化してしまう。二、この固定化は執着心であるが、これを防ぐには、仕事を機械に任せると良い。三、しかし機械に任せてしまうと、能率は上がるけれど、人間のためにならない面も出る。また機械に任せられない面もある。四、そのように人間は常に自我につきまとわれていて、どうしても自分を守ろうという気になる。これを心理学では小我と呼ぶが、小我に頼った行為は、人間の本質から生じてくる力を信じないという弊がある。五、ゆえに、この小我に頼らずに、本質を信頼して、本質に根ざして行動することが肝要となる。

四、日本語における肚

続いては、日本語とドイツ語における「ハラ」の意味ならびに用法の比較がなされる。「ハラ」について、私たち日本人が心の中で承知していると思っていることを、順々に言葉にしていく。それは、著者の「肚」への傾倒を示すものであり、それは、私たちが日ごろ分かったつもりで通り過ごしていることを、いちいち私たちにはっきりと示してくれる。

第二章　人間一般の意味における肚

東洋的および西洋的視点からの肚

本章においては、「肚」は、東洋人ないしは日本人に対してのみ意味をもつものではなく、西洋人にも意味をもっている、人間一般的なものであることが述べられる。

(一)　身体の中心の一般的意味

日本人は、「はら、はら」と言って、人間の正しい中心は「肚」にあると思っている。その理解の仕方に従って肚のことを研究してみると、それは日本人だけのことではないように思えてくる。しかし、それは普通、西洋人にとっては奇妙に思われる。なぜならば、西洋では、客観精神の在りかと思われている「心臓」とか「頭」が人間の中心に据えられ、地上的な意味だけでなく、超越的意味にも大切な役目をもっている。西洋人は「頭」中心の生き方をし、東洋人は、特に日本人は、「肚」中心の生き方をしている。そして東洋人は、西洋人がしきりにこの地上の束縛から解放されたいと願って努力するのに反して、天地自然の法則の支配を脱することは出来ないことをよく知っている。西洋人が、自分たちに欠落している「肚」に対する感覚を想起し、それを体得しようとすることは、ふだん求めている「精神」の領域に舞い上がる前に、是非必要なことと思われる。

(二)　ヨーロッパ人にとっての「腹」

ここでは人間の体形への憧れの面から、「腹」が人間の中心であることを証明しようとする。

人はだれしも、自分の姿（体形）を気にするものだが、西洋人にとって一般に好ましいと思われている体形は、重心が「下にある」よりも、むしろ「上にある」方の体形である。ゆえに、腹が太って、出ているのは恰好が悪いとされている。しかし古代、中世の造形美術を見ると、東洋のそれと相通ずるところがあって、腹が太めになっている例がある。こういう例を見ると「下方に」重心のあるほうが、人間が古くからもっている美（自然の美）の感覚に適応しているのではないかと考える。

（三）　自然に備わっている肚

身体上の中心が腹にあることは良いとして、精神上の中心が「肚」にあるということはなかなか認めにくい。ましてや、精神的な肚の知識となると、これをもち合わせている人は稀であろう。

しかし、人間が「頭」だけでは生きられないことを体験したそのときから、「肚」の重要性が浮上する。「肚」は「人間存在の根幹と理解され」、「人間生活の根源的事実」となるのである。「肚」は「消化や、心臓の鼓動や呼吸と同様、肚は生来備わっている力であり、そのおかげで私たちは生存し、それがなければ生存出来ない」（五九ページ）ものである。肚は、精神と結び付いている頭と違って、根源的生命の領域と堅く結び付いている。

人間は、自我の固まりとして成長するにつれ、単なる生物からだんだんと変わり、肚の結び付いている根源的生命の領域から離れてくる。この領域から離れることは、人間として存在することを危うくすることであることに、気が付かなければならない。

要するに、人間は知恵の木の実を食べて、現実に生きる知恵を得たが、同時に悩みも背負ってしまった。今ではその悩みから解放されて幸福に暮らしたいと願っている人も多い。それならば、もう一

度、知恵の木の実を食べて、真に賢くならなければならない。それは「肚」を体得することである。

（四）考察の二平面

今、人間の悩みについて考えてみると、人間は二つの悩みで苦しんでいることが分かる。第一は、自我の固まりとしての自分と世間（世界）との対立、第二は、自分の中の、自我の固まりの部分と生まれながらの（自然の）部分の対立である。

著者は言う。「人間は自分の意識を形成する途上で、初めは生命の根源的統一体から離れる。人間は、世界を自分の意識で把握出来るような人になるために、理性的に認識しつつ、また目的を意識しつつ行動しながら自分自身に対処する。これは健全な人間の知性の分野であるが、科学的認識を自然についての見解が成立する。ここに、人々が『自然的世界観』と呼ぶ、生命と世界についての見解が成立する。これは健全な人間の知性の分野であるが、科学的認識を自然の意識能力がこえないかぎりでは、科学的認識の分野でもある。より高度な段階になって初めて、理解したことを超越して、理解できなかったものを認め、しかし義務づけられている内容を確信して、日常の地平を乗り越えた体験をして、自然の視野を把握し、同時に新しい意味付けをするような視界に達する。日常的意識の限界を越えた視界にきて初めて、人間は自分の本質に応じた自己実現が出来る。人間を自然の視界の中につなぎとめている束縛が解消するときに、肚は重要な役目を演じる。」（六六ページ）

つまり、肚は、我々が日常、科学的認識の範囲内で理解していることから、我々を解き放つ役目を引き受けてくれるのである。しかし、ここでは肚のことも、自然的世界観の内にある現象として捉えることから始まる。この作業をしているうちにやがて、肚の超自然的意味も見えてくるであろう。

（落合亮一）

第三章　危機的状態にある中心

一、肚に中心を置いた生きた姿

人間は天地、現実の世界そして自分自身との調和の中に生きる存在であり、その本来的な生き方が可能になるのは、その人が肚に中心を据えて生きるときである。それは精神的に「肚を据える」ということだけでなく、天と地を結ぶ存在として、地に根を下ろしつつ自然に天に向かう「姿勢」をとる必要がある。だが正しい重心が欠けていると、その調和が崩れ、上に伸び上がったり、下に崩れたりする格好となる。また現実世界との接触においては、これを柔軟に受け入れるとともに、外界から自己を守る、創造的でつり合いの取れた緊張関係が必要である。この点でも中心が欠けると、閉鎖的、拒絶的な態度となったり、周囲の環境に振り回されることになる。そして自分自身との関係においては、内なる生命が素直に表現され、その生命の躍動に応じて変化する生き生きとした形が必要である。このバランスが崩れると、節度のない振る舞いとなったり、生命を感じさせない殻に閉じこめられた態度となる。正しい中心というのは、これら両極の緊張関係の中で、人間の全体性が生き生きと保たれている心身の状態を指すのである。

二、自我と人間の重心

人間は超越的な存在面を有し、万物の背後には、生き物と事物に姿形を与え、人間に意識を与える神的精神が存在することを予感している。そして「私は私である」という自意識の発達によって、人間は生命の対立、つまり私と世界、以前と以後、精神と自然その他多くの対立を経験する。特に、意識秩序の中にすべてを固定しようとする自我と、絶え間なく変貌しようとする本質との間の対立を経験する。そしてこの自我がうまく整わないかぎり、空間と時間を超えた大きな「生命」につながっている人間の「本質」は、その然るべき形を得ないことになる。この対立を乗り越えて、生命の超越的統一体を知覚し、自分の存在を通じてそれを明らかにすることは、人間の使命であり、人間のもっとも深い憧れの源である。自我が余りにも優位を占めると、この本質への通路が閉ざされることになり、自我が十分に形成されないと、本質がその形相を得ないままに終わってしまう。自我と本質の正しい関係を生み出す中心が肚である。

三、自我の歪んだ形態

(一) 硬直した自我の殻

自我にとらわれている人間は、自分が内面的あるいは外面的に獲得したものに固執して、変化に対応できずに苦しみ、自分の「体系」を中心にした完璧性を求めて悩む。そして他者に対して利己的、自我中心的であるばかりでなく、自分の本質の中にある生きた根底に触れることができず、結局同じ次元に立ち止まったままで成熟しない。

（二）　自我の殻のない人間

余りにも自我の少ない人間は、自己の本質をしっかり受け入れ、その存在を提示するために必要な形が欠けており、気まぐれや感情に左右されているため、自分の人生と自分の世界を形成する能力がない。このような人の場合、本質から発する幸福感を一時的に味わうことがあっても、その体験を内面的な形態に取り込むことができずに終わる。

（三）　自我の歪んだ形態の原因

幼い頃愛情と信頼に守られて育った子どもは、人生に対する根源的信頼、根源的安心感を示し、存在の根底との接触の中で自我を形成するが、幼いころ、大きな影響力のある人の拒絶によって、信頼と安心の根源的感情が裏切られると、根底との結び付きが切断され、その自我が歪められる原因となることが多い。

この歪んだ自我の二つの形態は、現実には複雑に併存していることが多く、ある点では自我が多すぎ、ある点では自我が少なすぎるという現象も見られる。

第四章　修行としての肚

一、身体の象徴性に照らして見た生命の運動秩序

人間は、無意識に作用している自然よりも、理性によって支えられている精神を評価するのは当然

であるが、頭で思考する自我の力のみを信頼すると、自然という人間の基盤を失い、人間としての生命が徐々に干からびてくることになる。この思考する「上方」と生命の根底となる「下方」の中間に、人間としての感情、心情が揺れ動く心臓がある。この思考する「上方」と生命の根底となる「下方」の中間に、人間としての感情、心情が揺れ動く心臓がある。そして天と地の中間にある人間の位置は、精神と自然の間にある心の位置に相応し、身体の象徴性を考えると、頭と下腹部の間にある心臓の位置となる。すべてを対立的にとらえる自我の体系から見れば、完全な人間への発達段階というのは、まず本能的自我を克服し、その次に個人的な主観的自我を克服して、客観的に思考する自我に到達することであるが、このとらえ方は不十分であり、生命の統一体としての人間を見落とすことになる。自我による秩序が現実を認識するための唯一の基準ではなくなるとき、人間の意識は新しい次元を得て、人間としての広さ、深さ、高さを経験する。そうして初めて人間の自然は、根源的生命の活動しつつある統一体として知覚され、精神は普遍的存在に触れることになる。この充溢した新しい精神に上昇するためには、まず自分の根源的本性の中へ一度下りなければならない。自我の意識秩序の高みにしがみつくのではなく、すべてを投げ捨てて、本来の人間の地平に戻るとき、真の高さと明るさに向かって歩み始めることができるのである。これらのことはすべて、人間が身体の重心を、「上方」から「下方」へ移動しなければならないことを意味する。

二、体験と洞察と修行における肚

人間は、現在の自己に苦しんでいるとき、心の底からの解放とより深い幸せへの予感を体験することがあるが、このような体験に対する洞察がないかぎり、それは一時的な刺激に止まってしまう。ま

たその洞察による心身の状態を得るためには、修行が付け加わらなければならない。肚を意識して、肚に自己を据えるときにも、この体験と洞察と修行が不可欠である。まず肚の欠けた心身の状態が、突然肚の据わった状態に代わる瞬間の体験が重要であり、自我を捨てて本質に至る洞察を培い、深い本質から語りかけてくる存在に対して自己を開く修行、そしてその存在に根ざす修行が肝心である。

三、あらゆる修行の意味と前提

(一) 地に下ろすこと

客観的意識を中心にした観点からすれば、むきだしの自然は価値の低いものであり、人間は理性的意識によってそれを克服して、真・善・美の価値へと上昇し、聖なるものの価値に到達すべきであるととらえる。ところが、世俗の喧騒から離れて自然の中に憩うとき、人間は本性に内在する根源的な生の解放を感じることがある。それは、真・善・美という価値付けでは近づくことのできない神的な生の体験であり、今日の深層心理学は、人間の発達にとって重要となる、この感性の領域に属する「下方」の創造的な意義を再発見した。円熟した人間に育つためには、頭を中心とした過剰な理性的精神から人間を解放して、大地と結び付けることが重要なのである。

(二) 修行の意義と限界

修行の意義は、より高い存在の実現にあり、世俗的知識や能力を獲得することではない。また修行の成果が感じられたとしても、それはただ自分の努力によるのではなく、生けるもののすべての中に存在する「本質」の力によるものであることを忘れてはならない。修行の意味は、生まれながらにして

備わったその「本質」が姿を現わす条件を作り出す努力ということなのである。それはある決まった理想像に達するということではなく、人間の根底から語りかけてくる合図を素直に聞き取る心身状態を獲得し、常に内面的変化を繰り返すことである。

(三) あらゆる修行の基本的前提

肚の修行を行なう基本的前提は、㈠内面的な苦悩、㈡世俗的成果を求めるのではなく、心の道を徹底して志向すること、㈢忍耐強い意志、㈣全身全霊を没入すること、そして、㈤沈黙する能力である。しかしその根底には、まず神的なものへの志向がなければならない。

(四) 修行の出発点としての姿勢、呼吸、緊張

人間そのものは、心と身体に分離できるものではなく、両者が統一された全体性であり、その人がどこに中心を据えているか、人間の本質にどれだけ接近しているかということは、その人の態度に現われるものである。またその態度を整えることによって、人間は自己の中に内在する本質に触れることが可能となる。それゆえ、本質にかなった心身の状態を得ようとするとき、正しい姿勢、正しい呼吸、正しい緊張の修行が拠り所となる。

四、正しい姿勢の修行

正しい姿勢の修行をするとき、まずこの世の生活ではなく、超越を目ざして行なう必要があり、「内的肉体」の感得が決定的な意味をもつ。そのためには、静かに自分の「皮膚の下へ」入り込んでゆく感じを保ち、姿勢を崩さずに吐く呼吸の中に自分を滑り込ませて、肩で自己を離すと同時に、下腹部

にどっかりと自己を据えることである。この重心の正しい移動は、想像する以上に難しいものであるが、それに成功した人は、肉体的緊張がなくなるのを経験するばかりでなく、狭い自己から解放され、本来人間に備わった自由な姿へと救いだされた感じを味わう。こうして肚に据えられた正しい重心を獲得すれば、人間は自分の存在根底を発見し、無理なく自然に上方へと成長するばかりでなく、無我の心で神的存在を尊ぶ透明さに触れることができるのである。

肚の中に坐ること

人間の心の在り方は、その立ち居振る舞いに現われるものであるから、正しい立ち方、歩き方、坐り方の修行は果てしないものである。何かに取り組むとか、人と向かい合って坐るとき、別のことに心を奪われるのではなく、全身全霊その場に居合わせること、しかもその場にふさわしい役割を果たしつつ、自己本来の存在を維持させるのが「肚」である。正しい立ち方同様に、正しい坐り方も重心をしっかりと下腹部に置くことであり、この正しい重心が発見されると、身体中に心地よく軽い不思議な揺れを感じると同時に、深い生命の活動を感じる。そして正しく坐ることそのものが、自己を変える修行であり、日々の静坐を通じて、根底との合一が可能となるのである。（奥野保明）

五、引きつり、弛緩、緊張

引きつり（Verspannung、著者によれば、緊張とは本来気持ちのよいものであるが、それがゆがんで引きつれている状態）に悩む現代人は種々のリラックス運動を試みるが、そのほとんどは単なる一時的解消をもたらすだけであり、そこにおいて、緊張（Spannung）の本質とリラックス（Entspannung）

の感覚を正しく理解し、存在との接触を保持する中心を獲得するのは困難である。真のリラックスを得るためには、単なる引きつりの解消を目的とするのではない、生命全体の両面である緊張と弛緩（Lösung）を理解し、人格的に見れば、内面的な道の封鎖を意味する引きつりを除去する、内面的成熟をもたらす鍛練が重要となる。

生命は本来、生成されたものと生成されるべきものとの間の緊張関係にあり、人間が健全に成熟するためには、その発生と消滅という変遷過程が支障なく進行しなければならない。しかし生成されたものは持続を求めるため、必然的な形の変遷を促進する本質的な緊張に対して、それに反抗する抵抗的緊張が生じ、それが引きつりの原因となるのである。換言すれば、引きつりとは、自我が何かにとらわれていることによる不安によって起こるのであり、それは「生に対する不信の現われなので、リラックスを目的とする鍛練は、肩をいからす場合に見られるような重心を「上部」に置く形から、重心を「下部」に、すなわち、肚に移し、自己を解放し、不安な世界自我を除き、積極的に自己受容をし、「深層のリラックス」を得ることで、抵抗的緊張を弛緩することにある。

すべてを対象化固定化する自意識において世界自我が肥大すると、人間の全体的変遷運動を可能にする器官が消滅してしまうが、肚をもつということは、その器官を取り戻すことを意味している。理性的、制御的な上部の自我の意識形態は人間を覚醒させる存在の母性的大地を失わせるが、重心を肚に置く正しい形態は、自我の固執を解き、人間を全体性に即応させ、緊張と弛緩の躍動的律動という調和的全体をもたらすことになるのである。このようにして、リラックスの鍛練は自己保存的な世界自我から人間を解放し、人間が自己の本質から再生するという超越を目ざすことになるのである。そ

れゆえ、本来のリラックスの鍛錬は、単に引きつりの解消に限られず、生成という循環全体を通じて行なわれ、「変遷の輪」の回転を持続させることにあることになる。

六、呼吸の鍛錬

人間は呼吸において、変遷運動をする生を体験するため、呼吸の鍛錬とはその変遷法則を意識する「道」を歩むことなのである。その道としての呼吸の鍛錬は三つの段階でなされる。

第一段階の鍛錬は、基礎的な自我とその健康における生理的呼吸の意識化と矯正である。すべての呼吸鍛錬の基礎はまず呼吸を許容する練習である。普通、人間は自我にとらわれるため、息を吐き出すのを途中で妨害し、息を吸い込むのを意識的に補足してしまうからである。そこで自我の作用により上部にある重心を正しい重心に移し、横隔膜が活動し、正しい呼吸が生じるように鍛錬しなければならない。その際、誤ったヨガ練習の場合のように、重心を余りにも下に置かないようにしなければならない。なぜならば、そのような場合、一時的な爽快感は得られても、その次には消耗状態が続き、鍛錬を持続することができなくなるからである。

第二段階の鍛錬は、「個人の」呼吸の意識化と矯正であり、世界における自己主張から、自己献身への変化という人格的なものである。それは、肉体的機能の回復以上のことであり、自己の自我を世界に委ねることのできる人間へと発展することである。作り出すのではない、自然に生じる呼吸において、人間は生命の力を信頼し、生の基本運動としての呼吸を自覚し、さらに、息を吐くことにおいて、自己保存的な自我を切り離し、正しい自我の回復の準備を意識的に行なうのである。しかし、そのよ

うに自我を脱却するには、身を支える地盤が必要であるが、その役割を果たすのが肚である。

第三段階の鍛練は、肚を基盤とした無我の人格が、自己の本質にある存在に対して透明な心身状態をもたらす「超越」に至るための道としての呼吸の意識化である。そこで人間は、自己献身が自己主張に、自己放棄が自己保全に、仕えることが所有することになるような完全な存在として、生成と生成離脱の律動の中で呼吸することになる。その場合の呼吸運動は原理に適ったものであり、それは人間に本質の正しい中心、すなわち、肚を体験させ、意識的に深淵の諸力に心を開かせることになるのである。

呼吸鍛練は、呼吸によって意図される変遷運動が「永遠の繰り返し」においてなされると、黙想すなわち、静修となる。それは意識がすべての内容から解放され、空虚となる静寂鍛練として坐の姿勢で行なわれることが適しているが、その段階は呼吸に集中することから、呼吸による瞑想に入ることを意味している。息を吐き、吸うことは古くなった自我形態を犠牲にし、無我の境地に自我形態を委ね、そこに生じる新しい形、それは現実の存在となるやいなや、再び放棄されるのであるが、それを現前させることなのである。換言すれば、瞑想においては「変遷という輪廻の回転」運動が生じるが、それが前進すれば「偉大なる第三のもの」に従う能力が人間に与えられることになる。それは創造的に自己を解放するという幸福な体験となって現われるものなのである。

いずれにせよ、人間としての変遷を目ざす呼吸鍛練においては、身体の中心にある重心に、より正しい姿勢が保たれる場合にのみ正確に実行されるのであるが、それが黙想と同義のものとなると身体には全体的状態が生じ、人間には「大地」の母なる場にある根に回帰することが可能となるのである。

「その根とは、人間を基盤において担い、解き放ち、解消し、変遷させ、繰り返し本質から新しく生成させる自然の本源的現実」（一八八ページ）である。

第五章　肚のある人間

一、世界の力としての肚

肚のある人間は、世界に身を委ねないし、自我の力だけをあてにしたりはしない。なぜならば、人間が自我の範囲に自己を固執させると、弱く、不安定になることを知っているからである。彼は中心との回帰的結合があり、繰り返し自己を蘇らせる源に結び付いているので、疲れが少ない。正しく肚を据えることは、生理的な働きが「中心において」行なわれることであり、運動は自我によらず、有機的に行なわれるので労力は軽減されることになる。自己保存的な自我を捨て、身体の中心に自己を集中することは苦痛による緊張を除きさえする。肚のある人間は自我の立場を保護しないので、攻撃する者に目標を見失わせるし、自己自身の内部の中心に常に回帰できるので、落ち着きを失うこともない。彼の自由な身のこなしも正しい中心に重心を置いていることによる。肚は人間の内部に、例えば、自我の性的な鬱積を解放する場を開くので、それはそこで創造的な意義にさえなるのである。すなわち、肚に重心を置くと、人間には自我によらない存在の制御を可能にする力が、「神秘的な支えとなり、秩序を与え、形を与え、さらに解消し、全体をつくる力」（一九七ページ）が生じるのである

結局、すべての現実的な能力は、それができることを認めることによらなければならないので、自我の恣意的な目的や、固定観念を断念し、自己全体を通じて行為ができるようになるためには、自我から離れた中心、すなわち、肚に自己の重心を置き、そこに生じるより深い力に身を任せることが必要となる。そのようにすることで、自我の固定的な観念と表象が融通性をもつようになり、人間に創造性が生まれるのである。肚に重心を置くということは、常に、革新的で、促進的な幸福をもたらす生命の深淵への門を開いて置くということであり、それが人間に直感力、造形力、無我の即応性をもった行為の可能性を与えるのである。世界にとらわれた人間の自我が生み出す緊張は信頼性の欠如、落ち着きのなさに基づく人間の種々の弱点となってあらわれるが、肚は自我の緊張を解消することでその弱点を克服させる。肚に重心を据える場合、すべての状況、行為は「浸透性」をもち、本質に至る道の各段階となるのである。

二、肚によって生まれる力、その広さと近さ

バス旅行でみる風景がそのときの精神状態で突然その様相を変えたり、薬物によって物の見え方が変わったりすることでも分かるように、存在が人間の知覚に吸収されると、人間の人生観を変化させる。人間は常に新しい体験の質を真摯に受け取り、「道」を進まなければならない。それは、対象を固定化する自我の領域から、重心を中心である肚に移すことによってなされなければならない。その中心において「大地」と結合すると、人間には、「あるより大きな生への関与があらわとなり」、「新しい力と広さを、新しい身近さと温かさを、そして明るい視野を体験する」（二〇四ページ）のである。

肚によって自我に起因する不安から免れると、現実の諸力を自由に駆使することができるようになり、すべての状況を認容し、肉体的、生理的能力を最大限に生かして行動できるようになるが、そのような世界における能力を人間に与えることよりも、さらに重要な肚の効果は、自然の地平の彼方にある「次元」である神秘的な力を人間に体験させることである。

このようにして肚を獲得した者は世界との新しい関係に入る。そこでは、人間は世界に依存せず、自由に結び付き、世界と同化する。さらに、人間は肚が大きくなるにつれ、自己と世界、自然と神の近さを体験するようになる。人間はそのような統一的基盤において、自己中心的な対象に対する所有欲に基づかない、執着的でない愛の可能性を得るのである。

このような肚の「超越的な意味の質」の体験は、人間が自己の本質の基盤において関与する存在である本源的自然や、「根源の統一」を知覚する洞察力を与えてくれるのである。そのようにして肚は自己が生として存在すること、しかしなおあるべき存在に到達してはいず、その萌芽の状態であることを、そして本質に適った人格とはどのような存在かを人間に体験させ、個人的ではない、万有の愛の幸運と実りを教えるのである。肚という中心に重心を置くことは、人間を自己中心的な自我から肉体的かつ、内面的に解放し、真理に心を開く準備をさせるのである。

回顧と展望

人間の「道」は、人間が時空をこえた存在の本質と一つになるところへ通じているが、その道は、

第一に、存在の光が現実存在の暗闇で輝き出す体験、第二に、世界自我と本質の関係、存在の基盤となる位置を狂わす心身状態と生を開拓する心身状態との差、人間を最高の形へと導く変遷過程についての洞察、第三に、自我の優位による誤った心身状態を捨て、本質に適った状態にする静修、すなわち鍛練という三つの要因からなりたっている。その場合の正しい心身状態とは、世界という時空に縛られた人間存在が、時空をこえた存在に対して「透明」となることである。

正しい心身状態は肚という正しい重心に根を張る場合にのみ可能であり、その重心を自我により余りに上部におく場合は、全体性の調和が乱れることになる。人間は、意識化の過程で、現実を対象的に知覚し、自我と自己を同一視していくことで、自己の本性から離れ、全体性と本源的な統一を失ってしまう。そこで自己の大地の中心に根を張り、自我の拘束を解き、深淵の力を解放し、形成しなくてはならないのである。そのようにして、肚において自己を発見すると、硬化した世界の条件に制約された形から救われた、本質に適った無条件の形が生じるのである。その形がもつ力は、「真の自己自身、すなわち、超越によって決定づけられた人格への道を切り開く」（二二〇ページ）ものなのである。

西欧思想においても、歴史的な世界は超越的観点からすれば、半分の現実でしかないことは知られているのであるが、実際には、歴史世界の現存は、人間的なプリズムで歪められている。しかし、この現存は、自我の対象的意識の支配から離れると、逆に、超世界的な存在を人間に開示する媒体になるのである。そのような状態に至った意識にとっては、「歴史的世界は存在に対して透明となり、自己に定められた人格存在という形で超越を知覚する者にとっては」（二二〇ページ）、歴史的世界はその

「表明の場」となるのである。「場と時の内にあるすべてのものは、最終的には永遠のみを意味する」（二二一ページ）からである。歴史的現存という人間にとって運命的な場において、人間は自己本来の使命を果たそうとするのであるが、それには、本源的統一を開示する大地の母なる基盤」が必要となる。そこにおいては常に新たなる地平が開かれ、深淵からの変遷が行なわれ、人間は自我の勢力を逃れ、「大地の中心」に心を開き、精神的「天上の中心」へと高められ、「心の中心」に立つことが可能となり、天と地の子としての完全な人格となり、死して成れという意味での創造的変遷を通じて神的なものを示すまでに至るのである。地上に神の国を造ることは、人間の正当な課題であるが、その場合、大地の中心に人格が根を張ることは必然的前提である。それゆえ、東洋に起源をもつ「肚」は、西欧思想が肯定する、「あの人格的な個性化を実現するための条件でもある」（二二二ページ）のである。

（石村　喬）

監修者紹介

下程勇吉（したほど・ゆうきち，1904年生まれ）

〔略歴〕1930年京都大学文学部哲学科卒業。教育人間学，日本精神史専攻。京都大学文学部教授，京都大学教育学部部長，松蔭女子大学学長，大阪市教育委員長，関西教育学会会長，日本教育学会理事等を歴任。現在，京都大学名誉教授，モラロジー研究所研究部顧問。文学博士。

〔主要著訳書〕二宮尊徳の人間学的研究（広池学園出版部，1965），宗教的自覚と人間形成（同，1970），吉田松陰の人間学的研究（同，1988），Drei Prinzipien der anthropologischen Pädagogik (Quelle & Meyer)

訳者紹介

落合亮一（おちあい・りょういち，1931年生まれ）

〔略歴〕1960年早稲田大学大学院文学研究科博士課程修了。ドイツ文学専攻。現在、麗澤大学外国語学部教授。

〔主要著訳・論文〕ドイツとドイツ人（麗澤30号），ヨーロッパ現代の視野から見た現代性と伝統（広池学園出版部／社会教育資料62），イエス・キリスト研究（広池学園出版部／社会教育資料81），Schlaf unter Sternen（ドイツ文学32），ヘルマン・ヘッセ晩年の歩み（麗澤大学紀要40，41号），初級ドイツ語問題集（共著，三修社，1986）

奥野保明（おくの・やすあき，1946年生まれ）

〔略歴〕1975年東京外国語大学大学院ゲルマン系言語専攻修士課程修了（文学修士）。現在，麗澤大学助教授。

〔主要著訳・論文〕Aspekte der Lehre vom sprachlichen Feld: dargestellt an dem Wort feld “Kochen” (麗澤大学紀要20号)，ドイツ語基本動詞200とその文例（麗澤大学ドイツ語学科研究室，1982），若い愛、成熟した愛（共訳）（広池学園出版部，1985）

石村　喬（いしむら・たかし，1944年生まれ）

〔略歴〕1975年上智大学大学院文学研究科博士課程修了。ドイツ文学専攻。現在，麗澤大学助教授。

〔主要著訳・論文〕教養小説の問題点（上智大学ドイツ文学論集11号），K. Ph.モーリッツ『アントン・ライザー』（麗澤大学紀要33号），独文解釈の方法（大学書林，1986）

肚―人間の重心　定価3500円

1990年3月30日　初版発行

著　者　K・デュルクハイム

監修者　下程勇吉
訳　者　落合亮一
　　　　奥野保明
　　　　石村　喬

発　行　学校法人広池学園出版部
〒277　千葉県柏市光ヶ丘2-1-1
電話0471-73-3155(代)

印　刷　中沢印刷株式会社

ISBN4-89205-254-X